

BOA FORMA

Camila Coutinho

A série que fez a blogueira mais #VidaReal do país ganhar massa magra

FAÇA VOCÊ MESMA:

COZINHE DE UMA VEZ O MENU PARA 5 DIAS



GASTE SÓ R\$ 5 POR REFEIÇÃO



PERCA
1 KG
por semana

Receitas diferentes
COM BATATA-DOCE

Chip da beleza

Promete emagrecer, definir e reduzir a celulite. Mas é seguro?

MULHER MARAVILHA

Treino superpoderoso para desenharr
BARRIGA E BUMBUM



GOL+ CONFORTO

O MELHOR ESPAÇO ENTRE
AS POLTRONAS, BAGAGEIRO
EXCLUSIVO E EMBARQUE
PRIORITÁRIO.

#NOVAGOL. NOVOS TEMPOS NO AR.

Em parceria com  DELTA  AIRFRANCE  KLM

A GOL possui a maior oferta de assentos na categoria A do mercado em voos nacionais, segundo critérios da ANAC. Sujeito à disponibilidade de assentos em cada voo.



+10CM



VERÃO 18

gust-fre.com

dc

alto giro

FUN FITNESS

@ALTOGIRO
ALTOGIRO.NET

#VIDAREAL

Elas são jovens mulheres como eu e você. Dividem nas redes sociais sua rotina de treino, seus looks do dia, os lugares que conhecem. Fazem sucesso porque são autênticas. Lá atrás, quando o fenômeno das bloggers começou, meninas como Camila Coutinho, uma das precursoras da febre no Brasil, despontaram porque eram acessíveis. Hoje, após reunir mais de 2 milhões de seguidores, inúmeras campanhas publicitárias e semanas de moda, Camila continua de carne e osso e é inevitável a sensação de que ela poderia ser nossa BFF. Ainda sente vergonha de falar em público, mas assume o microfone do karaokê para cantar sertanejo (desculpe por nossa falta de afinação, gente!); veste as grifes mais desejadas do planeta, mas

também aquela blusinha que a-m-a e não custou quase nada; tem acesso aos famosos e cultiva velhos amigos anônimos. Mantém o mesmo bom humor, a simpatia e o jeito fácil de lidar do início. Quando vi que ela estava postando fotos com uma barriga definida, pensei: essa mudança é real. Camila, como tanta gente normal, tinha um peso ok, mas comia errado e não criava uma frequência de atividade física. Um dia, não se reconheceu em uma foto (quem nunca?) e decidiu correr atrás de um lifestyle mais saudável. Em vez de focar no shape da celebridade do momento, fez da própria imagem uma inspiração. Reduziu 8% de gordura sem segredos: com musculação, comida de verdade e tempo. Foi legítima merecedora desta capa, sim ou com certeza?



Um beijo,

Redatora-Chefe

@judiniz

juliana.diniz@abril.com.br



DE CARONA COM CAMILA

Embarcamos em uma viagem para Fernando de Noronha com nossa cover star. Foram três dias de ensaio fotográfico, risadas e até karaokê - beijo, Pablo Vittar!

TEAM BF DE CORAÇÃO

Serginho, Renatinho e Pedrinho entendem tudo de Noronha e foram nosso apoio na ilha. Valeu, pessoal!





COLEÇÃO HIPPIE CHIC

**PAZ, AMOR
E MUITA COR!**



Nova coleção de Esmaltes Fortalecedores.

Livres de ingredientes que podem causar
alergia e ressecamento das unhas.

www.granado.com.br

 [granado.pharmacias.1870](https://www.facebook.com/granado.pharmacias.1870)

#GranadoHippieChic

 [granadopharmacias](https://www.instagram.com/granadopharmacias)

GRANADO
— PHARMÁCIAS —
PINK

Com o Clube
BOA FORMA, todo mês
você recebe pães, doces,
snacks, bebidas, entre outros
produtos selecionados
pela equipe da revista
para você viver com ainda
mais qualidade.
Assine já.



Clube BOA FORMA

O CLUBE DE ASSINATURAS DE *Alimentos saudáveis*

Agora você não precisa abrir mão do sabor para ter uma alimentação equilibrada, livre de glúten e lactose.

Véja como funciona

1 Acesse o site GoBOX e crie a sua conta.



2



Escolha o plano #atitudebox com até 11 itens em duas opções: produtos sem glúten ou sem glúten e sem lactose.

3

Inclua seus dados de entrega e de pagamento para finalizar sua compra.



4

Receba todo mês a sua caixa BOA FORMA em casa.

www.assinegobox.com.br

FALE COM
BF

Você quer comentar a edição, dar sugestões, tirar dúvidas ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.

Tel.: (11) 3037-6223,
de 2ª a 6ª, das 14h às 17h.
Carta: Revista BOA FORMA,
Av. das Nações Unidas, 7221,
17º andar, CEP 05425-902,
São Paulo, SP
E-mail:
boaforma.abril@atleitor.com.br
Site: www.boaforma.com.br
Não se esqueça de colocar
seu nome completo, endereço
com cidade e estado, telefone
e data de nascimento.

Assinaturas

INTERNET:
www.assineabril.com.br
E-MAIL:
abril.assinaturas@abril.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752145
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 3347-2145
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

Atendimento ao cliente (SAC)

Para consultar dados da sua assinatura, tirar dúvidas sobre pagamento ou entrega, renovar, comunicar alteração de endereço e outros serviços.
INTERNET:
abrilsac@abril.com.br
www.abrilsac.com.br
LIGUE GRÁTIS:
tel. 0800-7752112
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 5087-2112
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

Para anunciar

Tel.: (11) 3037-5756
Fax: (11) 3037-5609
Site: www.publiabril.com.br


EDITORIA **Abriu**
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA ROBERTO CIVITA
(1907-1990) (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Alessandra Zapparoli e Giancarlo Civita
Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alessandra Zapparoli
Diretor de Operações: Fábio Petrossi Gallo

Diretor de Assinaturas: Ricardo Perez
Diretora da Casa Cor: Lívia Pedreira
Diretor da GoBox: Dimas Mietto
Diretora de Mercado: Isabel Amorim
Diretor de Planejamento, Controle e Operações: Edilson Soares
Diretora de Serviços de Marketing: Andrea Abelleira
Diretor de Tecnologia: Carlos Sangiorgio

Diretora Editorial - Femininas: Paula Mageste

BOA FORMA

Redatora-Chefe: Juliana Diniz
Editor de Arte: Miro Branco

Editoras: Eliane Contreras (dieta, nutrição e saúde), Gislene Pereira (digital e beleza) e Nelize Dermen (estilo)
Editor-assistente: Daniela Bernardi (fitness e saúde) Reportar: Luiza Monteiro (slite)
Designer: Ana Letícia Margutti
Revisor: Ronaldo Barbosa da Silva
Atendimento ao leitor: Fabiola Pedrosa
CT: Aldo Teixeira (Coordenador), Adriana Gironda, Luiz Abruzzese
www.boaforma.com.br

PUBLICIDADE Cristiano Penoma (Finanças, Mobilidade, Imobiliário e Serviços Empresariais), Daniela Serafini (Tecnologia, Telecom, Saúde, Educação, Agro e Serviços), Karina Kalkan (Bem de Consumo, Turismo, Entretenimento e Mídia), Rafael Ferreira (Moda, Decoração e Construção), William Hagopian (Regional), André Beck (Colaboração em Direção de Publicidade - Rio de Janeiro), Christiane Martinez (Agências de PR e Associações) **ABRIL BRANDED CONTENT** Amanda de Souza Maia, Angélica Vilela, Lilian Rambaldi, Marcelo Adelar, Thiago Araújo **ASSINATURAS** Adailton Granado (Processos e Produção), Daniela Vada (SAC), Ícaro Freitas (Circulação Anúncios), Luci Silva (Relacionamento e Gestão Comercial), Patricia Frangioni (Comunicação), Rodrigo Chingaglia (Produtos), Wilson Paschoal (Canais de Vendas) **MARKETING DE MARCAS** Carolina Flocosi (Eventos), Cinthia Obrecht (Estilo de Vida e Femininas), Leander Moreira (Exame) **ESTRATÉGIA DIGITAL** Edison Ferrão **MERCADO/BI** Rafael Gajardo **OPERAÇÕES DE PUBLICIDADE DIGITAL** Benata Guimarães SEO Isabela Sperandio **PARCERIAS E TENDÊNCIAS** Airlon Lopes **PRODUTO** Benata Gomes **VIDEO** André Vaisman (Colaboração em Direção de Vídeo) Adriana Yoshida (Estilo), Alexandre de Oliveira (Técnica e Editorial), Rodah Pura (Arte e Corporativo) e Silvio Navarro (Informação) **MARKETING CORPORATIVO** Maurício Pinheiro (Pesquisa de Mercado), Diego Mazza (Abril Big Data), Glória Porteiro (Licenças), Thais Rocha (Relações com o Mercado) **DEDOC E ABRILPRES** Valter Sabino **PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES** Adriana Fátima, Adriano Katan, Emilene Pires e Renata Antunes **RECURSOS HUMANOS** Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Ana Kohl (Serviços de RH) e Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios) **RELAÇÕES CORPORATIVAS** Douglas Cantu (Gerente de Relações Públicas)

Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000 Publicidade São Paulo e informações sobre representantes da publicidade no Brasil e no Exterior: www.publiabril.com.br

BOA FORMA, edição 370, agosto de 2017 (ISSN 0104-1533), ano 32/nº 07, é uma publicação mensal da Editora Abril. Distribuída em todo o país pela Dimp S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. BOA FORMA não admite publicidade nacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2145 Demais localidades: 0800-7752145 www.assineabril.com.br

LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO

Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, acesse: www.abrilstock.com.br

IVC

FIPP

ANER

SIP

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL

Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP


GRUPO **Abriu**

Presidente AbrilPar: Giancarlo Civita

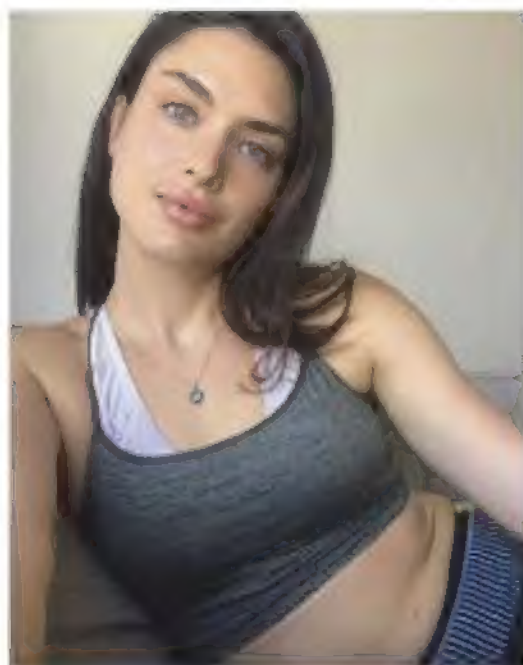
Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretor de operações: Fábio Petrossi Gallo
Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alessandra Zapparoli
Diretor Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretor Superintendente da Total Express: Bruno Tortorello
Diretor Comercial da Total Publicações: Osmar Lara
Diretor de Auditoria: Thomaz Roberto Scott
Diretora Jurídica: Mariana Macia
Diretora Corporativa de Marketing: Melina Konstantinidis Porel
Diretora Corporativa de Recursos Humanos: Claudia Ribeiro

www.grupoabril.com.br

Bombou em Julho

No último mês, estas reportagens renderam muitos cliques em nosso site. Fique por dentro:



- » **ESTILO DE VIDA**
Modelo curvy faz post empoderador: "Acelte todos os seus ângulos"
(<http://bit.ly/postNathaliaNovaes>)
Nathalia Novaes, que foi do manequim 36 ao 42, compartilhou um antes/ depois para inspirar autoconfiança nas mulheres que a seguem no Instagram.

- » **DIETA**
5 hábitos que aumentam a gordura localizada e você não sabia
(<http://bit.ly/HabitosqueAumentamGordura>)

Passa longe dessas ciladas para conquistar o corpo com que sempre sonhou.

- » **RECEITA**
Bolo de banana saudável de micro-ondas para fazer em 2 minutos
(<http://bit.ly/BolodeMicroondas>)
Sim, é possível preparar um bolo gostoso e funcional em pouco tempo!



BOA FORMA ADICIONOU VOCÊ...

Agora seus dias vão ter ainda mais **#AtitudeBoaForma**. Criamos um grupo no WhatsApp para enviar conteúdo sobre dieta, fitness, nutrição, beleza, saúde e moda esportiva diretamente no seu celular – além de convites em primeira mão para nossas aulas e eventos. Quer participar? Envie seu número de telefone via inbox do Facebook ou do Instagram.

TOP 4 TREINO COM ACESSÓRIOS FITNESS

Itens como corda, elástico, pesinho e kettlebell deixaram a malhação das leitoras superdinâmica!



O treino de corda naval até parece fácil para @thyobediente



@kalinez comemorou a chegada dos 3.8 como? Suando muito!



Alguém chegou chegando no retorno ao crossfit, né, @juprp?



Balanço perfeito da @paolacarrilho: esporte e praia.

Fotos: Reprodução Instagram (Nathalia Novaes). Arquivo pessoal (leitoras).

PRÓXIMO DESAFIO... Mostre todo o seu alongamento e elasticidade em fotos com a #AtitudeBoaForma

Ops! Erramos!

O valor do Natura Faces Batom Matte (cor Black Out) é R\$ 14,90 (Mix de Beleza Tendências, ed. 369, pág. 62).

**BOA FORMA
NA REDE**



@boaforma



@boaforma



@boaforma



@revistaboforma

COM... **FERNANDA VASCONCELLOS**

Sem dietas mirabolantes, a atriz aprendeu a equilibrar o cardápio e a rotina fitness de uma forma saudável para acabar com a ansiedade e fugir das encanações com o corpo. E, aos 32 anos, a paulista descobriu um novo esporte: o mergulho.

POR DANIELA BERNARDI

Só por prazer

"Não me exercito para compensar o que comi – sentir culpa está fora de cogitação! Gosto de ioga, corrida leve e caminhada, mas não vejo o esporte como um momento em que meu corpo tem que sofrer. Sem encanações!"

Evito...

- >> "Comer frituras."
- >> "Passar muito tempo sem me alimentar."
- >> "Ficar sem beber água. Ela regula as funções do organismo, controla a saciedade e melhora a pele e o cabelo. Ando sempre com uma garrafinha."

QUANDO VIAJO...

"Adoro conhecer a culinária local, provar novos sabores. Mas não me arrisco em um espeto de escorpião *frisos*!"

Já mergulhei em...

FERNANDO DE NORONHA – BONITO – ARUBA

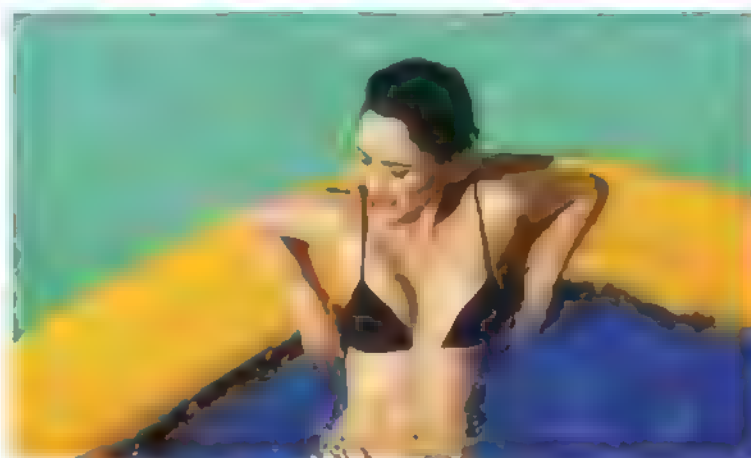


Foto: João Viegas, reprodução do Instagram e divulgação.

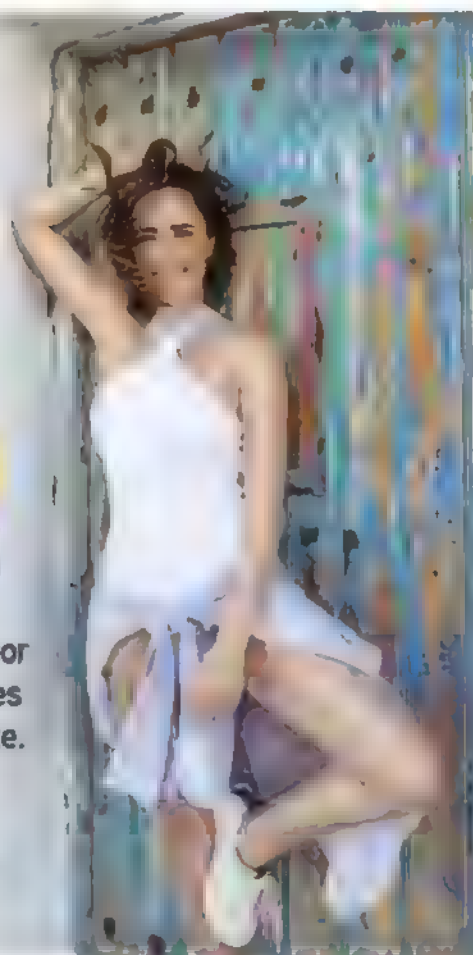
Meu nécessaire natural

- Creme hidratante facial Wild Rose, Korres, R\$ 99
- Eau de Beauté, Caudalie, R\$ 219
- Protetor Labial, Carmex (não está à venda no Brasil)



100%
CONTROLADA

"É raro eu me sentir tentada por alimentos pobres nutricionalmente. Meu paladar se acostumou a querer o que é saudável."



Academia, trabalho, reuniões e, até, uma happy hour. Haja pique para encarar o dia a dia, e se você é uma dessas mulheres cheias de energia, só sente o resultado da correria quando chega em casa e percebe as pernas e os pés doloridos. Para se sentir restaurada rapidamente, recorra aos produtos formulados para as pernas cansadas, como a **linha Natura Ekos Andiroba**, produzida de forma artesanal e cuidadosa. As sementes da andirobeira, uma árvore típica das florestas tropicais, são colhidas manualmente por comunidades locais da Amazônia, e passam por um processo delicado para extração do seu óleo, 100% puro e livre de aditivos químicos. Rico em ativos que fortificam a pele e equilibram seus mecanismos de defesa, o elixir está presente em todos os itens da linha. Então, reserve alguns minutos para você. É hora de relaxar!



RITUAL DE RESTAURAÇÃO

1 Renovação

No banho, limpe a pele com o Óleo Esfoliante de Andiroba, que remove as impurezas e prepara as pernas e os pés para a hidratação.



2 Alívio instantâneo

Após o banho, passe uma quantidade generosa do Gel Creme Desodorante enquanto massageia pernas e pés com as mãos e as pontas dos dedos.



3 Restauração

Para finalizar o ritual e se sentir renovada, aplique algumas gotas do puro Óleo de Andiroba nos pés e tornozelos.



PERNAS E PÉS RENOVADOS

Una o poder restaurador do puro Óleo de Andiroba a uma massagem relaxante e dê fim ao cansaço diário



DICA EXTRA

Para aumentar a sensação de bem-estar, relaxamento e pele restaurada, aqueça o **Óleo de Massagem de Andiroba** e aplique no corpo todo.

BF FITNESS+ESPORTE

EU ♥ EU MESMA

Já reparou quanto você se sente mais bonita depois de treinar? E isso nada tem a ver com emagrecimento instantâneo. Na verdade, 30 minutos de exercícios moderados podem alterar o modo como notamos nosso corpo, segundo um estudo da revista *Psychology of Sport and Exercise* que dividiu mulheres insatisfeitas com a autoimagem: uma parte malhou e a outra leu um livro. Quem suou o top se enxergou mais forte e magra. "Ao fazer algo por si, você tem uma sensação de capacidade, o que reflete na autoestima e no amor-próprio", diz a psicóloga especialista em emagrecimento Cintia Seabra, de São Paulo. Se não estiver no *mood* de malhar, lembre-se de como você fica bem – por dentro e por fora – depois da atividade.

NOVO

É HORA DE você MUDAR seu SNACK

ÓTIMO
PRÉ-TREINO



SIMPLES



até 3
INGREDIENTES



*COMO TODO CHIPS DE COCO



ASSADO



SEM
GLÚTEN*



VEGANO

COM ÓLEO
DE COCO
NATURAL

BOA FORMA

flormel

www.flormel.com.br

@flormeloficial



PARCEIRO FIT

Contar com a orientação de um personal trainer pode ser crucial para conquistar seu objetivo. "É importante acertar o intervalo de descanso e alterar a carga com frequência", diz Higor Cavalcante, gerente técnico da Fórmula Academia, no Rio de Janeiro. Abaixo, saiba como dar match com o profissional ideal.

1 Os educadores físicos costumam atender a nichos – fisiculturismo, emagrecimento, corrida. Opte por alguém que conheça bem seu perfil, modalidade e meta.

2 Pergunte aos alunos (e aos ex também) sobre a pontualidade e a capacidade motivacional do educador. Como se fosse um review de hotel, fique de olho nos resultados obtidos.

3 Metodologia, frequência, valor, reposição, férias... "Combine tudo isso antes para não haver mal-entendidos", recomenda Flávio Settani, sócio e diretor técnico da Academia Sett Coaching, em São Paulo.

4 A conversa foi boa? Antes de contratá-lo, peça uma aula teste e, se não gostar de algo, veja se é possível fazer alguns ajustes.

Sobre duas rodas

Vento no rosto, coxas queimando e uma linda paisagem. O ciclismo conquista as amantes de natureza e adrenalina e ainda é opção para quem tem restrições articulares. Quer entrar nessa? Siga as dicas da educadora física Rita Almeida, uma das organizadoras da prova Gran Fondo Brasil.

Treine três vezes por semana, acompanhada de um profissional. Vale usar uma bicicleta ergométrica da academia nos dias chuvosos.

Inscriva-se nas provas para iniciantes, que costumam ter entre 20 e 26 km. "As categorias profissionais são bem técnicas e exigem mais conhecimento." Na mountain bike, prefira trilhas largas.

Não se esqueça do capacete, das luvas (para se proteger em quedas) e das sapatilhas com travas, que são obrigatórias. Na prova, não pode usar fones de ouvido nem jogar lixo na pista, viu?



UM SCOOP PARA CADA MOMENTO

Não é todo mundo que precisa tomar suplemento para ver mais resultado nos treinos. Mas, em algumas situações, esses poquinhos repletos de nutrientes auxiliam na melhora do seu desempenho – de verdade.

» NÃO TENHO TEMPO PARA COMER

Alguns suplementos – com moléculas menores e de mais fácil digestão do que a dos alimentos – podem ajudar. “A palatinose é um carboidrato que fornece energia de uma forma mais lenta, o que não prejudica quem quer emagrecer”, sugere o nutricionista esportivo Bruno Brown, do Rio de Janeiro. Outras opções de combustível: a maltodextrina e o carbo em gel.

» QUERO GANHAR MÚSCULOS

Você deve manter uma dieta rica em proteína, responsável pela reconstrução da massa magra. “Como só conseguimos absorver uma quantidade limitada dela por vez, é importante adicioná-la aos lanches”, recomenda a nutricionista Andreza dos Santos Dias, da marca de suplementos Nutri Factory. Vale apostar em alimentos naturais, whey protein, creatina ou BCAA.

» ESTOU CANSADA

Quando isso for pontual, tome, meia hora antes do exercício, uma cápsula de cafeína, termogênico que estimula o sistema nervoso. “Ela melhora o foco e acelera o coração por até 40 minutos”, diz a nutricionista esportiva Natasha Barros, de São Paulo. Só que o composto tende a mascarar sua percepção de esforço. Então, só use-o se for indicado por um profissional, ok?

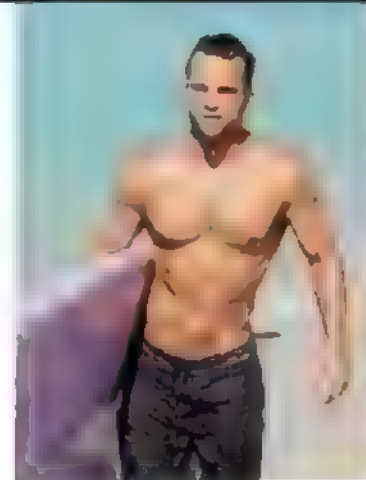
» FICO DOENTE COM FREQUÊNCIA

É gripe? “O excesso de atividade física faz a imunidade cair. Neste caso, os probióticos e a glutamina ajudam a reforçar a saúde do intestino e otimizar a absorção dos nutrientes”, diz Bruno. Já o ômega-3 tem efeito anti-inflamatório.



papo fitness personal

RAFAEL LUND é mestre em ciência do esporte e o personal trainer de famosas como Deborah Secco e Flávia Alessandra.



EM UM TREINO COM EXERCÍCIOS FUNCIONAIS E CORRIDA, QUAL TÊNIS DEVO USAR? **ARLETE DINIZ**

Ao contrário do que se imagina, para atletas amadores, os detalhes do calçado não fazem tanta diferença no desempenho e na segurança. Então, vai de você escolher o modelo mais confortável. De maneira geral, os tênis de crossfit se apresentam como uma boa opção para esses treinos mistos, já que a modalidade é composta de diversos tipos de movimentos e tiros. O cabedal do calçado (que é a parte de cima) tem um tecido mais reforçado do que aquelas versões que parecem uma meia – isso ajuda a evitar que o pé fique solto durante mudanças de direção. Eles também possuem uma base mais estável, o que favorece exercícios de levantamento de peso – diferentemente dos tênis de corrida com bastante amortecimento. Experimente vários modelos, simule alguns agachamentos, corridas e saltos, e compre o que mais lhe agradar.

» Faço muitos abdominais, mas sinto que minha barriga inchou. É possível?

MARTA CARDOSO

Nunca ouvi falar que exercícios podem provocar esse efeito. O inchaço que acontece logo após a musculação – já reparou que seu biceps fica maior? – desaparece em pouco tempo. É mais provável que você seja intolerante a algum tipo de alimento que cause inflamação, como o glúten, ou que tenha um desvio postural (quem apresenta lordose, por exemplo, costuma projetar a barriga para a frente). Procure um profissional para investigar essas questões. De qualquer forma, vale lembrar que os abdominais não são a melhor tática para secar a barriga. Priorize as atividades que queimam mais calorias, como o treino HIIT.

» Amo esporte, mas sou descoordenada. Dá para melhorar?

VIVIANE HOTZ

Claro que sim! É verdade que questões genéticas e experiências vividas na infância têm influência na sua aptidão esportiva de agora, mas não se preocupe: nosso organismo sempre pode aprender, inclusive quando o assunto é capacidade motora e cognitiva. Então, nada de desistir – tudo é questão de treino. Já pensou em tentar novas modalidades? Às vezes, temos mais facilidade para algumas (eu faço todo tipo de atividade, mas não levo jeito para dança). Se você já escolheu a sua favorita, então, seja paciente e continue determinada, porque, para conquistar a coordenação de um esporte, leva um tempo. Porém, não é impossível. O segredo mesmo é praticar, praticar e praticar.



Envie suas dúvidas para bemfornepersonal@abril.com.br

PRODUTO
VEGANO

ÓLEO DE COCO É COPRA

Bella Falconi
Bacharel em Nutrição



www.copraalimentos.com.br

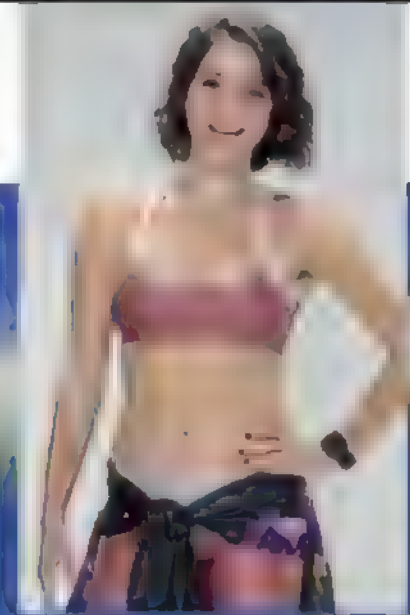
copra_alimentos

/copraalimentos

Leve para sua vida



papo fitness treinar, suar e curtir



Nossa editora **DANIELA BERNARDI** está sempre testando as novidades do mundo fitness que prometem deixar seu treino mais eficiente e divertido.  @danibernardi

ATLETA NAS HORAS VAGAS

Quando não estou experimentando novos treinos pela BF, defendo o gol de uma equipe de handebol, o @villa_portare. Todas as meninas são ex-federadas que, embora já tenham outra profissão, não conseguem largar o esporte. Em julho, representamos a cidade de Mogi das Cruzes (SP) nos 61º Jogos Regionais – conquistamos o bronze em um campeonato que contou com a participação da central da seleção brasileira, a Fran! Abaixo, alguns motivos para você também levar a sério sua paixão esportiva.

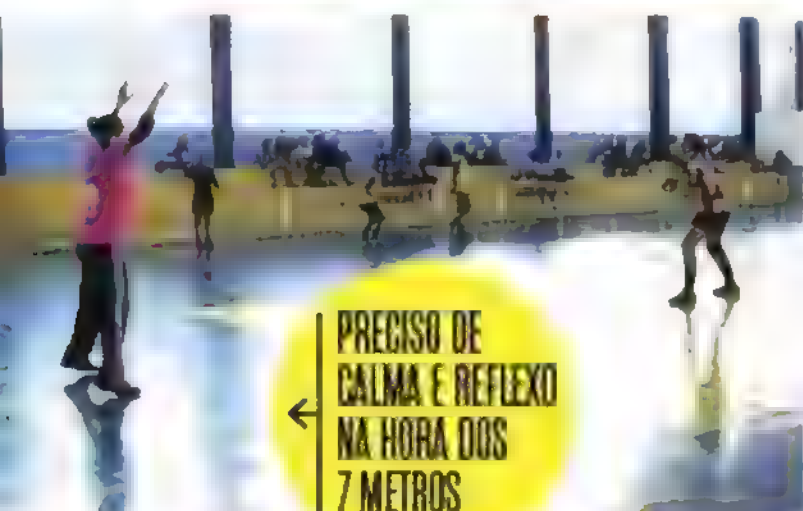


1 NEM PARECE FITNESS. Por mais que eu adore meu treino funcional, alguns exercícios só faço porque são realmente necessários. Já no handebol, é como gastar calorias sem perceber – de uma forma bem divertida. A adrenalina em quadra ainda ajuda a aumentar a intensidade de todos os movimentos e a acelerar a frequência cardíaca, viu?

questito fundamental. Bônus: ter organização e raciocínio rápido vai ser útil em outros momentos, como quando aparece um pepino no escritório.

3 AUMENTA A TOLERÂNCIA. Trabalhar em equipe não é moleza: você precisa escutar o outro e ter consciência de que suas ações influenciam na vida dele. No esporte coletivo, acontece o mesmo, e, às vezes, também temos um chefe (no caso, o técnico) hiperexigente. Junto com toda a pressão por resultados, você ainda lida com pessoas completamente diferentes – com certeza, o handebol me ensinou a saber me colocar no lugar dos meus colegas. Ah! E, assim como aqui na redação, o esporte me presenteou com amigas que levarei para sempre comigo.

2 DESAFIA E ENSINA. É verdade que qualquer esporte impõe barreiras que precisamos ultrapassar. Só que, quando há uma adversária do outro lado, as dificuldades parecem duplicar porque você não sabe o que a outra pessoa vai fazer, o que requer ainda mais planejamento (mental e físico) para estar preparada para as situações do jogo. E, para isso, disciplina é um



← **PRECISO DE CALMA E REFLEXO NA HORA DOS 7 METROS**

SEU CORPO NUMA PROVA

Se você já correu mais de 10K, sabe: mente e músculos são desafiados para não cair na tentação de desistir. Contamos o que acontece com você e como driblar as adversidades.

NA LARGADA... A

ansiedade libera hormônios (como a adrenalina) que aceleram o coração e o fluxo sanguíneo. "Até a filtração dos rins se torna mais rápida, aumentando a vontade de fazer xixi", diz o médico do esporte Marcelo Baboghliuan, diretor clínico do Instituto Marazul, em São Paulo. Só cuidado para não ficar tensa demais, o que pode sabotar sua performance. "Tenha pensamentos positivos, lembre os treinos e imagine momentos felizes ao longo do percurso", indica também médico do esporte Guilherme Dilda, da clínica CareClub, em São Paulo.

A PARTIR DE DEZ MINUTOS...

"Conforme você se move, sua temperatura corporal cresce (como resultado da energia produzida) e o suor é liberado para regular o calor. Mesmo sem sede, dê um gole de água nos postos de hidratação ou a cada 15 minutos.

PERTO DE UMA HORA... No início, o carboidrato serve como principal fonte de energia. Mas, após um longo esforço, a gordura e a proteína também se tornam opção. "Só que, em alta intensidade, não conseguimos usá-los com tanta facilidade. Reponha o carbo após 45 minutos, caso contrário seu desempenho é prejudicado", explica Guilherme. Invista em versões de simples digestão: gel, bananinha ou mel.

← **CONTROLAR
A MENTE
É O MAIS
IMPORTANTE!**

NOS ÚLTIMOS QUILOMETROS...

Não se distraia com pequenos incômodos – é comum que o cérebro envie sinais para que você pare e de correr. Aquele trabalho mental feito no começo da corrida também vale para agora. "Logo mais, você vai ver a linha de chegada e conseguirá dar um sprint final, graças aos hormônios do prazer que se unem à adrenalina", garante Marcelo.

NO DIA SEGUINTE...

Provavelmente, suas pernas estarão um pouco doloridas pelas próximas 48 horas. Tenha uma boa noite de sono, alimente-se bem e beba muita água para ajudar na reconstrução muscular. "Gelo e alongamento funcionam como anti-inflamatório natural", indica o educador físico Diego Leite de Barros, de São Paulo, especialista em fisiologia do exercício. Em alguns dias, você estará pronta para voltar – mas com calma, ok?

De neoprene,
BOA FORMA para
Mormaii, R\$ 140

De juta,
EkoMat,
R\$ 280

DEU MATCH!

Tapetes são melhores
companheiros nos
exercícios. Veja
a seleção estilosa
que a BF escolheu
a dedo para você.

De borracha,
Farm para
Centauro, R\$ 280

BUMBUM REDONDINHO

[por @BALLEFITNESS]

Você não precisa de caneleiras pesadas (nem inúmeros agachamentos) para conquistar um bumbum delineado. Basta um colchonete! "O glúteo borboleta ainda trabalha a região do culote, área pouco explorada nos movimentos tradicionais da academia", diz a educadora física Betina Dantas, criadora do ballet fitness. Não se engane: mesmo deitada, você vai sentir a região queimar.



A

BETINA DANTAS ENSINA

A Deite-se sobre a lateral direita e estique o braço direito enquanto usa o esquerdo como apoio em frente ao peito. Deixe as duas pernas flexionadas e, mantendo a ponta dos pés encostada uma na outra, aponte o joelho direito para a frente e o esquerdo para o teto. **B** Sem mexer no ângulo da perna, traga o joelho esquerdo para baixo, até encostar no direito, apontando o pé esquerdo para o teto. Volte à posição inicial e recomece o movimento de forma fluida. 4 x 30 rep (cada lado)



B

NÃO É mimimi

Manter a frequência na academia é essencial para você conquistar os resultados que deseja. Só não vale prejudicar a saúde por causa disso, ok? Se o corpo reclamar, acredite: muitas vezes, descansar é o melhor remédio. POR MANUELA BIZ

A tire o primeiro despertador quem nunca arrumou uma razão para ignorar o treino e dormir mais uma horinha: o stress do trabalho pesa, aquela dorzinha da corrida do fim de semana se manifesta, a bolha no pé existe, está frio... Tudo muito válido! Tão válido que é preciso foco para sair de debaixo das cobertas. Olha, tem dias em que é

melhor ficar por lá mesmo! Sim, exercício faz bem, mas, em algumas situações, o organismo precisa de uma pausa. Ao contrário do que você imagina, reconhecer e respeitar isso vai favorecer seu desempenho – afinal, você não quer correr o risco de ter de passar muito mais tempo de molho por causa de uma doença ou de uma lesão. Então considere ficar em casa quando tem...



1 GRIPE OU RESFRIADO

Se você está toda "endubida", acredite, vai faltar ar no treino. Além disso, o corpo precisa poupar energia para combater a infecção. "Gripe e resfriado costumam se curar sozinhos, mas o repouso evita complicações, como uma pneumonia", alerta a infectologista Camila Martini, de São Paulo. "Retorne as atividades mais intensas aos poucos, até duas semanas depois do fim de sintomas como febre e falta de ar." Até lá, prefira exercícios que não a deixem ofegante, e feitos em locais com boa circulação de ar – você não quer deixar os colegas da academia gripados também, né?

2 DOR NAS COSTAS

Você acordou e travou! Pode ser culpa da má postura ou da carga exagerada na musculação. "Quando sobrecarregamos a musculatura ao redor da coluna, o corpo responde com enrijecimento e dor", explica o ortopedista Bruno Rabello, do Rio de Janeiro. Normalmente esse processo inflamatório se resolve sozinho em poucos dias. Nesse período, repouso e compressas quentes no local oferecem algum alívio. "Alongar não ajuda a curar a lesão e pode, inclusive, piorá-la", alerta Bruno.

3 INSÔNIA

Não sinta culpa: cansaço é bem diferente de preguiça – e até a preguiça, às vezes, faz parte. "As pessoas devem dormir, em média, de sete a oito horas por noite. E o sono precisa ser de qualidade – quando você acorda recuperada", explica o endocrinologista Wilmar Accursio, de São Paulo. Se isso não ocorre por alguns dias, os músculos ficam fatigados e os reflexos mais lentos, e há risco de lesões e perda de massa magra. Achar que exercícios vão deixar você cansada e fazer o sono chegar mais rápido é um engano. "Treinos intensos liberam adrenalina – resultado: corpo acelerado. Em períodos de insônia, opte por atividades relaxantes, e nunca depois das 20 horas."

4 RESSACA

Uma ou duas taças de vinho na noite anterior não são álibi para matar o treino da manhã. Já se você exagerou na despedida de solteira da melhor amiga, não vá malhar pensando em queimar de uma só vez todas as calorias dos drinques. "Álcool é diurético, e o excesso de urina leva à desidratação e à perda de minerais importantes (como cálcio e magnésio) que regulam as contrações musculares", explica Wilmar. Além disso, a bebida bagunça nossas reservas de açúcar. "Os músculos têm menos matéria-prima para fabricar energia e a fraqueza bate. É bem capaz que você termine o treino se sentindo ainda pior do que estava antes." Prefira descansar e beber muuuita água.

5 DOR DE CABEÇA

A cabeça lateja só de pensar na música alta bombando na academia? Melhor mudar seus planos do dia. A atividade física tende a piorar (e muito) uma cefaleia. Principalmente se você apostar nas modalidades em que pula, agacha e sobe ou fica muito ofegante – a dilatação dos vasos sanguíneos aumenta aquela pulsação incômoda. Mais: malhar baixa o nível de glicose no sangue e pode desidratar o corpo, dois gatilhos bem comuns de enxaqueca. "Se não quiser ficar parada, prefira fazer um aeróbico bem leve, como uma caminhada ou um passeio de bicicleta em um lugar sossegado. Isso estimula a circulação no cérebro, relaxa e pode até aliviar a dor", explica o neurologista Marcus Paulo de Souza, de São Paulo.

6 CÓLICA MENSTRUAL

A gente entende que você prefira ficar quietinha quando a dor bate. "Mas só desaconselho atividades físicas para quem tem muito sangramento na menstruação, porque ele pode aumentar", diz a ginecologista Célia David, de São Paulo. Em geral, quem sofre com cólicas se beneficia de práticas de alongamento e relaxamento. "A dor acontece porque há contrações no útero. Exercícios que estimulam a musculatura da bacia aliviam o incômodo." Aproveite para experimentar a aula de pilates ou yoga.

7 DIARREIA OU VÔMITO

Pouco importa o motivo – se foi uma doença gastrointestinal causada por vírus, bactérias ou só um alimento que não caiu bem –, a diarreia e o vômito levam à perda intensa de água. "E os exercícios intensificam a desidratação rapidamente", alerta Camila. Por uma semana, falte ao treino para ficar em casa (bem pertinho do seu banheiro!) e beba muita água para se hidratar. "O sistema imunológico necessita desse descanso para combater as causas da doença."

#SOFRÊNCIA

A má notícia: dores no corpo são comuns na vida fitness. A boa notícia é que a maioria delas é normal. Aprenda a diferenciar um machucado do que não justifica desmarcar com o treinador!

DOR TARDIA "Quando você começa uma modalidade nova, muda a série ou reajusta a carga, seu corpo vai reagir", diz Bruno. A dor muscular começa de 12 a 24 horas após o exercício e dura até quatro dias. "Ela indica que as fibras musculares estão se regenerando – o que é essencial para ganhar massa. E você pode continuar malhando nesse período."

LESÃO Se quatro dias depois do treino mais puxado a sensação não melhorar, ou se o que você sente é um incômodo agudo em uma parte específica do corpo (só dói um joelho e não o outro, por exemplo), há risco de ser uma lesão. Interrompa as atividades e procure um especialista. 





Como Mulher-Maravilha, a atriz Gal Gadot (*na foto ao lado*) detonou inimigos com seus saltos velozes e socos potentes. Ainda que sem poderes sobrenaturais, você tem muito em comum com ela, sabia? Ambas não temem uma batalha desafiadora e também salvam algumas vidas por aí (pode perguntar para seus filhos e amigas!). Já que é assim... Una suas forças para definir bumbum e abdômen com a série da própria super-heroína. POR JULIANA RESENDE E DANIELA BERNARDI





Quem foi ao cinema ver o novo filme da Mulher-Maravilha certamente adorou a garra e a coragem da personagem da DC Comics. Mas a verdade é que o shape cheio de músculos da estrela israelense Gal Gadot foi o que mais impressionou. Para vencer as curvas magras da sua época de modelo, a ex-soldado (sim, em Israel as mulheres são obrigadas a se alistar no Exército) enfrentou bravamente uma maratona de treinos e conquistou um corpaço de super-heroína. Não foi fácil: durante seis meses, ela suou o top por cinco horas todos os dias. "Criamos um programa não apenas focado no ganho muscular. Queríamos que a atriz tivesse agilidade, flexibilidade e força concentrada no core", explica, com exclusividade para a BOA FORMA, o cast trainer australiano David Higgins, responsável pela rotina fitness da protagonista.

Em vez de ficar com um corpo parecido ao do Super-Homem (com músculos enormes), Gal torneou pernas, glúteos e abdômen de um jeito que você também consegue (a gente adaptou a sequência da atriz para uma versão para mortais!). Os chutes e os saltos ganharam explosão com um treinamento que mistura liberação miofascial (*veja mais no boxe ao lado*), pilates, funcional, crossfit e boxe. Ufa! "O segredo do sucesso é manter uma rotina – e isso vai além do exercício. Dormir bem e comer alimentos saudáveis na quantidade e na hora certas são quesitos fundamentais para ter resultado", ressaltava David, que abrirá em setembro sua própria academia, em Londres, na Inglaterra, a BodySPace. Separe suas armas – um colchonete e um elástico, no caso – para detonar calorias e conquistar tônus com os dois circuitos a seguir.

Combustível para as batalhas

Não só de exercícios vive uma super-heróina, viu? "A alimentação é responsável por 70% da transformação corporal. Não acredito em trabalho físico sem o controle da dieta", afirma David, que também é especialista em nutrição. "Gadot não passou fome", garante. "Ela comia pequenas porções, só que frequentemente. As refeições eram concentradas em proteínas (carnes brancas e ovos) e carboidratos complexos (arroz integral, batata-doce e grãos)." Como ela se manteve bem focada na rotina, ganhou o direito a uma taça de vinho por dia. Tim-tim!

Arma secreta

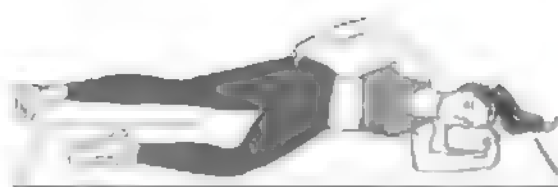
Para se recuperar dos treinos, a atriz realizava todos os dias liberação miofascial, uma massagem feita com um rolo que solta os nós das fibras musculares e realinha o corpo. Dói um pouco – principalmente se você estiver tensa –, mas vale a pena: melhora a flexibilidade e a consciência corporal e ainda alivia os incômodos. Você pode pedir para alguém passar o rolo no seu corpo (aplicando uma boa pressão) ou fazer sozinha: para os glúteos, por exemplo, apoie o acessório no solo e sente-se em cima dele, indo para a frente e para trás. Dá para usar a mesma técnica na lateral das pernas, nos ombros, nos braços e até na sola dos pés (aí, você pode contar com uma bolinha de tênis).



TREINO DA MULHER-MARAVILHA. OU SEJA, VOCÊ!

A seguir, exercícios que podem ser feitos em qualquer lugar – inclusive na ilha das amazonas – e definem bumbum e barriga. Com as séries adaptadas por David Higgins, você estará pronta para salvar o mundo (forte, poderosa e, se quiser, maquiada!).

CIRCUITO 1 – SIDE LYING LEG PRESS (PERNAS E GLÚTEOS) 3 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA LADO



1 ELEVAÇÃO LATERAL

De lado, flexione a perna de baixo e erga um pouco a de cima, estendida. O pé deve ficar flexionado. Faça pequenos movimentos para a frente e para trás. Depois de todas as repetições, para cima e para baixo, e em seguida circular para os dois sentidos.

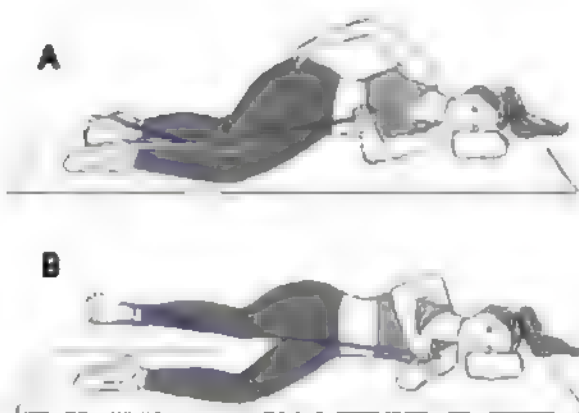
2 LEG PRESS COM ELÁSTICO

a. Na mesma posição do exercício anterior, com a perna de cima flexionada na altura do quadril, passe um elástico pela sola do pé e segure-o com as mãos unidas à frente do peito. b. Estenda totalmente a perna, na linha do quadril, e retorne, mantendo a tensão do elástico.



3 ADUTOR COM ELÁSTICO

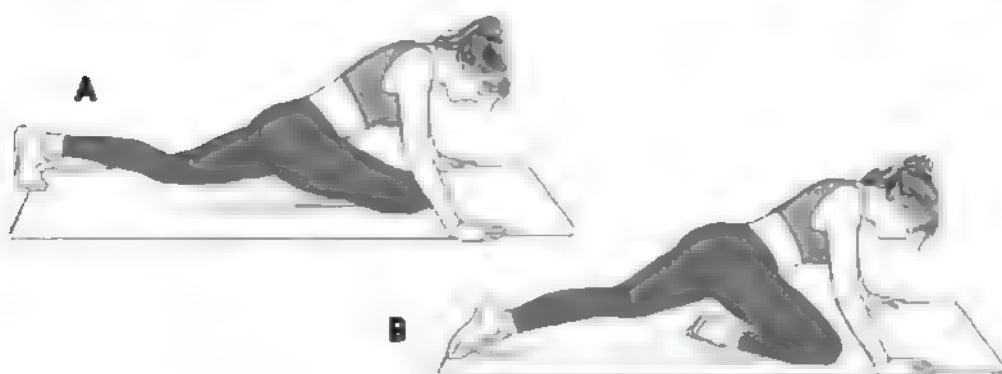
a. Mantenha a perna de cima um pouco flexionada, próxima à de baixo, e segure o elástico passando-o entre as pernas. **b.** Eleve a perna de cima em direção ao teto, até ultrapassar levemente a linha do quadril. Retorne sem apoiá-la.



4 A LONGAMENTO SEREIA

a. Apoie as mãos no solo, afastadas na largura dos ombros e com os dedos abertos. A perna esquerda fica estendida, com a meia ponta apoiada no chão, e a direita,

flexionada, cruza à frente, por baixo do tronco, que deve estar inclinado. **b.** Em um movimento lento, leve o corpo para a frente, elevando um pouco o quadril e apoiando o joelho direito e os dedos esquerdos no solo.



5 SEREIA LATERAL

Na mesma posição inicial do exercício anterior, incline o tronco e apoie a cabeça sobre as mãos, mantendo os antebraços no solo. Leve o quadril para o lado esquerdo, alinhando o corpo e desencostando o glúteo direito do solo. Faça de um lado para o outro.



“NÃO ACREDITO EM TRABALHO FÍSICO SEM CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO.”
— DAVID HIGGINS

CIRCUITO 2 – CORE DYNAMIX WORKOUT (BARRIGA E LOMBAR) | 3 SÉRIES DE 1 MINUTO

1 ABDOMINAL RETO

Erga e desça o tronco em um movimento contínuo, sem relaxar o abdômen. Expire ao subir. Mantenha o olhar direcionado para os joelhos e o queixo um pouco afastado do peitoral.

» Intervalo: 20 s, abraçando os joelhos e balançando de um lado para o outro.



2 ABDOMINAL LENTO

a. Com as pernas flexionadas, estenda os braços ao lado dos joelhos. **b.** Desça o tronco de forma bem controlada, com o queixo encostado no peitoral. Ao se deitar, leve os braços para trás da cabeça. Retorne devagar e eleve os braços em direção ao teto.



» Intervalo: 20 s, sentada em cima dos joelhos com os braços estendidos à frente e a cabeça encostada no solo.

3 ROTAÇÃO LATERAL

Com o core bem contraído, incline um pouco o tronco e gire-o para a esquerda. Una as mãos à frente e faça pequenos círculos. Mude o sentido. Repita para a direita.





**VOCÊ TEM O
PODER SOBRE O
SEU CORPO!**

música para a vida



ANTENA
1

WWW.ANTENA1.COM.BR

A mais vista

Não poderia ser diferente: foi um post que alertou uma das maiores influenciadoras digitais do país sobre a necessidade de mudar seus hábitos. Chocada com uma foto sua de biquíni, Camila Coutinho percebeu que era uma “falsa magra”. Pegou firme no treino e ajustou a dieta para comer mais (sim!) e melhor. Resultado: em seis meses, ficou definida e durinha sem quase mexer no ponteiro da balança.

EDIÇÃO JULIANA DINIZ REPORTAGEM MANUELA BIZ FOTOS NINO ANDRÉS STYLING NELIZE DEZZEN BELEZA NATHALIE BILLIO



Beach, Ocean
paleo, Ag
Beverly

E

la transformou um hobby (o blog Garotas Estúpidas, um dos mais influentes do mundo) em profissão – muito rentável, por sinal. Foi eleita um dos 30 jovens com até 30 anos mais promissores do Brasil pela revista *Forbes*. Já estrelou campanhas de moda e beleza de marcas desejadas. Mas teve a autoconfiança abalada por um post. Não, não foi o comentário de um *hater* entre seus mais de 2 milhões de seguidores no Instagram.

O #ReviewSincero foi feito por ela mesma ao olhar um clique seu de biquíni. "Fiz uma viagem com blogueiras do mundo todo e tiramos uma foto juntas na praia, todas na mesma posição, com uma perna cruzada à frente da outra. Eram mulheres de diferentes idades e tons de pele, mas a minha perna era de longe a pior! A celulite estava gritando! Eu sabia que não se tratava de uma encanação minha, porque até meu pai olhou a imagem e falou 'O que é isso, minha filha?'" conta.

Ao vestir os looks do dia, a designer de moda via uma vantagem no seu shape aparentemente magro e, assim, não percebia as primeiras consequências do descuido com a alimentação e a falta de frequência aos treinos. Como viajava bastante a trabalho, ela aplacava a fome em aeroportos e eventos com *junkie food*, abusava do pão e da batata e passava até dez dias sem realizar nenhuma atividade física. "Depois da foto, eu comecei a me sentir insegura. Sabia que estava magra, e de roupa estava bem. Mas, sem ela, não gostava do que via. Não era uma questão de perder peso, só que eu ainda não entendia o conceito de composição corporal." Camila encaminhou o flagra por WhatsApp para seu personal trainer

em Recife, uma nutricionista e uma dermatologista, perguntando o que poderia fazer para reduzir a gordura de pernas e quadril sem necessariamente emagrecer no colo, onde já era pequena. "Não adiantava mirar em um corpo que não era meu, eu só queria me sentir melhor com o que já tinha."

A proposta dos profissionais fez com que ela perdesse o culote, que a incomodava, sem praticamente alterar o ponteiro da balança. Ou seja, Camila enxugou gordurinhas e ainda ganhou definição apenas ajustando a proporção de gordura e massa magra. O peso não mudou muito: antes tinha 58 a 59 quilos, hoje 56 a 57, distribuídos em 1,70 metro.

O novo shape não passou despercebido entre seus seguidores. "Ninguém está imune à maldade nas redes sociais. Como meu blog sempre foi pautado pelo bom humor, às vezes sofro com *haters*. Agora, claro, o assunto da dieta entrou em pauta. Como sou miúda nos ombros e no colo, se apareço usando tomara que caia, às vezes vem alguém reclamar que estou magra demais. Mas essas pessoas não me veem por inteiro, não sabem que ganhei músculos, que tenho perna, bumbum e um peso saudável", diz Camila.

Ela garante ter noção de sua responsabilidade, já que influencia diversas mulheres, inclusive meninas. "Tem que mudar a longo prazo, trabalhar com o que é natural, respeitar o próprio corpo. Além do shape, ganhei o hábito de me cuidar, de guardar uma horinha do dia para me tornar mais saudável – por exemplo, participar de uma aula de ioga. A gente está olhando tanto ao redor, falta esse olhar para si, do que faz a gente se sentir melhor", completa. E, já que Camila gosta de compartilhar dicas, contamos, a seguir, suas estratégias inteligentes.

"TEM QUE MUDAR A LONGO PRAZO, RESPEITAR O PRÓPRIO CORPO. ALÉM DO SHAPE, GANHEI O HÁBITO DE ME CUIDAR"

Top, Forever 21; colar, Antonio Bernardo; pulseiras, Ag Guerreiro (prata e rosa) e Antonio Bernardo (de couro e ouro amarelo); anéis, Pandora



#ComidaDeVerdade

Quando a pessoa já tem uma aparência magra, tende a se sentir livre para comer de tudo (tudo mesmo!). Afinal, nem as roupas nem a balança acusam aquela batata frita que frequentemente substitui o almoço ou o drinque das sucessivas happy hours e viagens. Até que a saúde manda o recado. No caso de Camila, uma imagem falou antes do que qualquer exame. "A gente até já sabe o que faz bem, mas quando senta no consultório da nutricionista e ela explica o porquê de diminuir o açúcar e como ele contribuiu para o acúmulo de gordura, tudo faz mais sentido", diz a blogger.

O mais importante para Camila foi seguir um cardápio simples, com alimentos fáceis de encontrar onde quer que ela esteja. "Como o objetivo não era perder peso, e sim melhorar a composição corporal, com foco na redução da gordura das pernas, do abdômen e do quadril, não delimitei um número de calorias", explica a nutricionista funcional Virgínia Campos, de Recife. Em um primeiro momento, todos os industrializados foram retirados do cardápio, que priorizou comida de verdade, com carboidratos de baixo índice glicêmico. "Também era preciso que ela se alimentasse mais vezes ao dia e de um volume maior de comida", afirma a profissional, que ensinou Camila a fazer escolhas melhores por conta própria, já que ela passa muito tempo viajando. "Por incrível que pareça, readaptar meu

paladar à alimentação saudável foi tranquilo. Difícil mesmo é dar conta da quantidade – eu não sou de comer muito ou sentir fome", diz Camila. Exatamente por isso, ela carrega lanchinhos práticos, que cabem na bolsa – como castanhas e chocolate amargo –, assim, não fica muito tempo em jejum.

Os ajustes na alimentação resolveram outro problema que a incomodava: a barriguinha aparente. "Sempre que eu comia, meu abdômen inchava. Era tão frequente que eu achava completamente normal. Não tinha ideia de que não deveria acontecer e só percebi que havia algo de errado quando os novos hábitos alimentares fizeram o desconforto sumir", conta Camila. Feijão, glúten e lactose foram reduzidos do cardápio, o que também ajudou a diminuir a inflamação e, consequentemente, a celulite. Mas ela pode, sim, matar as vontades que valham a pena.

1 dia de menu da Camila

► Café da manhã e pré-treino

- 1 tapioca recheada de 3 ovos mexidos
- 1 scoop de whey protein vegano batido com 1 col. (sopa) de óleo de coco e 1 xíc. de café

► Almoço

- 1 fonte de proteína: 100 g de filé de carne magra ou 4 col.

(sopa) de frango desfiado

- 2 tipos de carbo de baixo índice glicêmico: 3 col. (sopa) de purê de raiz (batata-doce, inhame) + 4 col. (sopa) de quinua ou arroz integral ou massa integral
- Folhas (temperadas com azeite) e legumes à vontade.

► Lanche da tarde

- 1 punhado de frutas secas e castanhas ou 30 g de chocolate 70% cacau ou 1 fruta (Camila pode comer mais de uma opção, se sentir fome)

► Jantar

- 1 filé de carne magra
- 1 fonte de carbo de baixo índice glicêmico

**"SEMPRE QUE COMIA, MEU ABDÔMEN INCHAVA.
SÓ PERCEBI QUE HAVIA ALGO DE ERRADO
QUANDO OS NOVOS HÁBITOS ACABARAM COM ISSO"**



Top, Osklen; biquíni, Hype Beachwear; short, Levi's; colar, Antonio Bernardo; pulseiras, Ag Guerreiro (prata e rosa) e Antonio Bernardo (de couro e ouro amarelo); anéis, Pandora

#TreinoDoDia

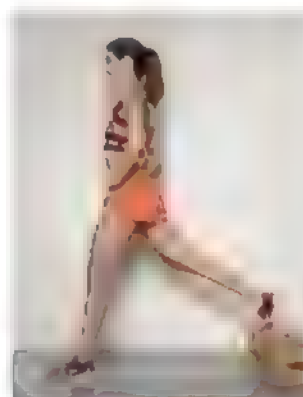
INTERVALO: 40 SEGUNDOS ENTRE AS SÉRIES

Quando está em Recife, Camila faz musculação quatro vezes por semana, com o personal Cassiano Vasconcelos. "Durante as viagens, ela me avisa quais os aparelhos disponíveis no hotel e como está sua agenda (se tem 30 ou 60 minutos). Então, envio o treino do dia por WhatsApp." Camila não se engana: numa semana de Fashion Week, por exemplo, foca em se exercitar duas vezes. E cumpre. "Se antes tinha preguiça de malhar, agora fico tão feliz de ter conquistado o resultado que queria que vou sem reclamar", diz a blogger. Ao lado, um de seus treinos.

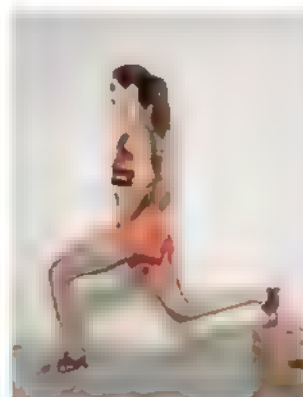
1 Afundo no banco

a. Apole o pé direito com a ponta flexionada em um banco (ou caixa) atrás de você. Os braços ficam ao lado do tronco e o peitoral, aberto. b. Contraia o abdômen e flexione o joelho esquerdo o máximo que conseguir, levando o direito em direção ao solo. Repita, depois, com a outra perna.

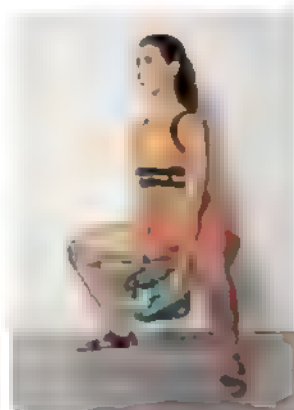
3 x 10 a 12 rep



a

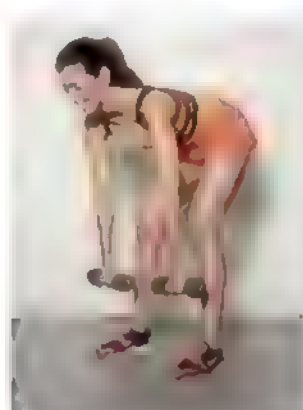


b



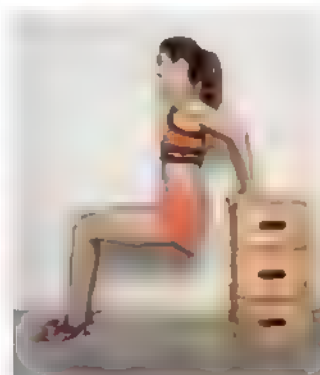
2 Agachamento sumô com kettlebell

Afaste as pernas numa largura maior que os ombros e deixe os pés apontados para fora. Segure o kettlebell com as duas mãos à frente do corpo com os cotovelos estendidos. Agache, jogando o bumbum para trás e mantendo a coluna reta. 3 x 10 a 12 rep



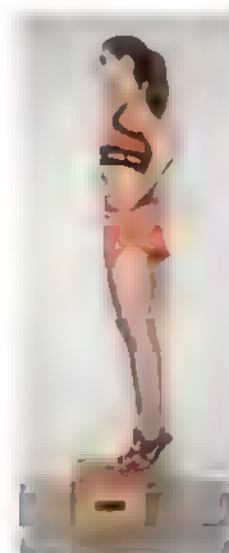
3 Tríceps no banco

De costas para o banco, apoie as mãos com os dedos virados para a frente. As pernas ficam flexionadas (se estiver fácil, estenda-as ou apoie sobre uma caixa à frente). Desça o quadril, dobrando os cotovelos e mantendo o corpo próximo ao banco. 3 x 10 a 12 rep



5 Elevação de quadril

Deitada, flexione os joelhos e apoie a sola dos pés a um palmo do bumbum. Os braços ficam ao lado do corpo, com as mãos viradas para baixo. Agora, eleve a perna esquerda estendida até que as coxas fiquem paralelas. Eleve o quadril até seu corpo formar uma linha diagonal dos ombros aos joelhos. Segure por dois segundos e desça. 3 x 10 a 12 rep



4 Stiff com halteres

Em pé, com as pernas afastadas na largura dos ombros, segure os halteres à frente do corpo com os cotovelos estendidos. Flexione o quadril, levando os pesos até o meio das canelas. Mantenha as costas retas. Erga o tronco contraindo o bumbum. 3 x 10 a 12 rep

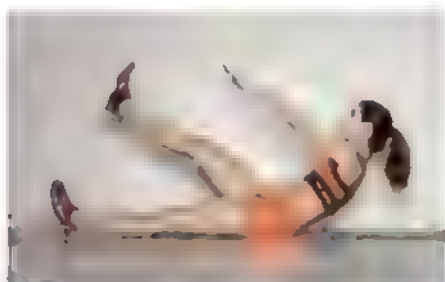
3 x 10 a 12 rep

6 Panturrilha em pé

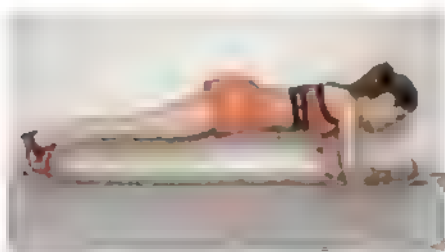
Sobre uma caixa ou degrau, flexione a ponta do pé e segure por três segundos. 3 x 10 a 12 rep

7 Canivete alternado

Deite-se com os braços acima da cabeça. Ao mesmo tempo, erga o tronco, levando o braço esquerdo em direção à perna direita. Alterne os lados. **3 x 10 a 12 rep**

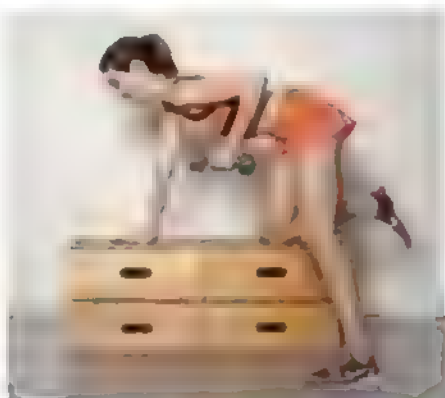

Prancha

8 De bruços, apoie os antebraços e a meia ponta dos pés no chão, afastados na largura dos ombros. Eleve o tronco, contraindo o abdômen, e permaneça nessa posição. **3 x de 20 a 30 segundos**



Remada no banco

9 Apole a mão e o joelho direitos sobre o banco. Segure um halter com a mão esquerda e o braço estendido na linha do ombro. Flexione o cotovelo e traga o halter em direção ao peitoral. Ao terminar, troque o lado. **3 x 10 a 12 rep**



CUIDE DA SUA SAÚDE COM QUEM ENTENDE DO ASSUNTO

Há mais de 20 anos no mercado brasileiro, a Vitgold tem uma linha completa de suplementos nutricionais, vitaminas e minerais que atuam complementando a sua alimentação e contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Nutritionist



DISPONÍVEIS NAS PRINCIPAIS
REDES DE FARMÁCIAS,
DROGARIAS E LOJAS DE
PRODUTOS NATURAIS.



Vitgold
 @vitgoldbrasil

SAC 0800 083 0359
vitgold.com.br

Droga Raia / Drogasil / Drogaria Onofre / Ultrafarma / Farmácias Pague Menos / Drogaria Venâncio / Walmart / Araújo Drogaria / Drogão Super / Natue / Drogaria Rosário / Droga Fuji / Drogaria Brasil / Farmácia Sant'Ana / Farmácia G Barbosa / Farmácia Bompreço / Farmácia Santa Maria / Drogarias Globo / Mundo Verde



Informações sobre os produtos e serviços da Vitgold: 1. OYSCO: 0800 083 0359. 2. CENTURY MULTI: 0800 083 0359. 3. VITAMINAS: 0800 083 0359. 4. MINERAIS: 0800 083 0359. 5. SUPLEMENTOS: 0800 083 0359. 6. PRODUTOS NATURAIS: 0800 083 0359. 7. DROGARIAS: 0800 083 0359. 8. FARMÁCIAS: 0800 083 0359. 9. LOJAS: 0800 083 0359. 10. OUTROS: 0800 083 0359.

BE DIETA + NUTRIÇÃO



FORÇA VERDE

Quem disse que só de proteína se faz um pós-treino? Apostar no suco de couve depois da musculação colabora para o ganho de massa magra. "O vegetal oferece uma combinação perfeita de minerais importantes para o corpo nesse momento e, por isso, é um ótimo lanche pós-treino", explica o nutrólogo Theo Weibert, de São Paulo. A couve tem muito magnésio e ferro, responsáveis por recuperar as fibras do esforço exigido pelos exercícios. O ideal é bater uma folha da verdura com uma fruta cítrica, como limão ou laranja. "A vitamina C auxilia na absorção dos dois minerais." Pode completar com gengibre e adoçar com mel.

UMA DOCE NOTÍCIA

Temos mais um bom motivo para comer chocolate: está provado que ele faz bem para a memória. Horas após comer o doce, o raciocínio também melhora, mesmo se você estiver cansada, segundo pesquisadores italianos. "Os flavonoides do cacau aumentam a circulação do sangue e, assim, o cérebro é mais bem irrigado. Além disso, as substâncias benéficas evitam a queda de desempenho dos neurônios quando envelhecemos", afirma a nutricionista Renata Amorim, do Rio de Janeiro. Os próprios cientistas consomem cerca de 100 gramas de chocolate 70% todos os dias para proteger a mente, de acordo com o estudo publicado no jornal *Frontiers in Nutrition*. A gente já aderiu à ideia!

SUPERINDICO

METADE DAS CALORIAS

O Xylitol Natural, da Sanavita, é uma boa opção para quem quer, ou precisa, usar adoçante. O poder adoçante é o mesmo do açúcar, mas as calorias (8 em 3,3 g – uma medida) caem pela metade.



PARA DESINCHAR

Os Chás Especiais da Grings revelam a que vêm já no nome: ajudar na dieta. O Fecho Zipper (R\$ 6,90, o saquinho de 30 g) tem hibisco, poderoso diurético, e sene, que reduz a absorção de gordura pelo organismo.



ENERGIA PRÁTICA

Novidade para colocar na lancheira: Smoothie de Açaí com Banana. O produto (R\$ 9, a garrafinha de 300 ml), uma parceria entre as marcas Frooty e Blíssimo, é leveinho – tem 171 calorias – e vem pronto para beber.



TOPPING FIT

Complemente o iogurte com o Mix de Frutas Liofilizadas, da Miss Croc. São 90 calorias no saquinho (30 g, R\$ 16) com uma combinação de maçã, abacaxi, banana e manga. Também nas opções manga e melão.





Aqui e agora

Deixe o celular na bolsa na hora das refeições – isso vai ajudá-la a perder peso ou se manter em forma. “Desligar-se de todo o resto reduz a compulsão na hora de comer”, diz a nutricionista Telma Anunciato, da Associação Brasileira para a Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável (Abpass). Pesquisadores da Universidade da Carolina do Norte, nos EUA, convidaram 42 pessoas para um programa de atenção plena (*mindful eating*). Elas foram orientadas a comer focadas no momento presente, mastigar mais, fazer pausas entre as garfadas e saborear a refeição. Após 15 semanas, emagreceram 1,9 quilo em média sem necessidade de outros ajustes na alimentação.

Mania de grandeza

Não foi só o peso das pessoas que aumentou nas últimas décadas: nos anos 50, um prato tinha 25 cm de diâmetro em média, ante 28 cm dos dias atuais. E o espaço extra para a comida tem a ver com o avanço da obesidade, segundo a Universidade de Cambridge, no Reino Unido – que ainda alerta para o crescimento das porções em geral: baldes extragrandes de pipoca e copos gigas de refrigerantes, por exemplo. “Quanto maior o tamanho do recipiente, mais calorias você tende a ingerir”, alerta a endocrinologista Maria Edna de Melo, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). O inverso também vale. “Experimente usar talheres e prato de sobremesa nas refeições. Você vai comer menos e mais devagar, estimulando o sistema nervoso a enviar a mensagem de saciedade.”

BE RESPONDE

>> Água com gás engorda?

Não, porque não tem calorias. Mas ela pode estimular você a comer mais, segundo uma pesquisa da Universidade Birzeit, na Palestina, que afirma que o gás (dióxido de carbono) ativa a produção de grelina, hormônio da fome. Não é consenso: “O número de participantes do estudo é pequeno”, alega a nutricionista Elaine de Pádua, de São Paulo. Mas ela não aconselha

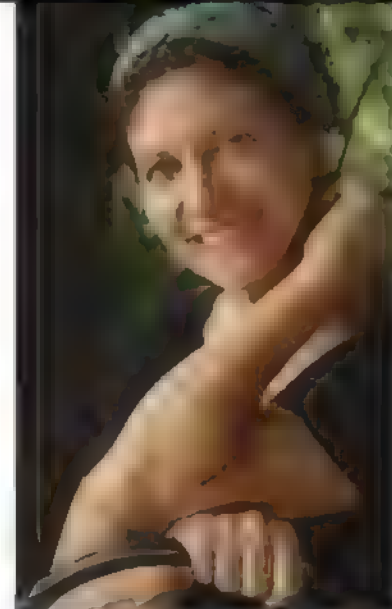
o consumo diário de água gaseificada por outras razões. “Ela tem aditivos que favorecem a retenção de líquidos e, embora algumas pessoas aleguem que comem menos porque o gás enche o estômago, o que ele realmente causa é distensão muscular e flatulência.” Isso deixa a barriga inchada e aparente. O melhor é beber água natural, e até 500 ml, longe das refeições.

QUEM ENCHE
COM GÁS
ENCHA

menos calorias simples e saudável

BROWNIE

Mais consistente que um bolo: esse é o resultado da receita original. Mas dá para fazer uma mudança aqui, outra ali para que o brownie fique mais leve nas calorias e ainda muito saboroso.



Nossa editora de nutrição, **ELIANE CONTRERAS**, testa receitas rápidas e que cabem na sua dieta. Veja mais na série Simples e Saudável no canal da BOA FORMA, no YouTube. [@eliane_contreras](#)

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de chocolate 70% picado
 - 1/2 xíc. (chá) de óleo de girassol
 - 1 xíc. (chá) de açúcar demerara pulverizado (batido no liquidificador)
 - 2 ovos
 - 1 col. (café) de extrato de baunilha
 - 1 xíc. (chá) de farinha de trigo integral
 - 1 xíc. (chá) de farinha de trigo branca (ou metade de farinha de trigo branca e metade de farinha de amêndoa)
 - 1 pitada de sal marinho
 - 3/4 de xíc. (chá) de nozes picadas
 - 2 col. (café) de fermento em pó
- Calda**
- 1/2 xíc. (chá) de chocolate 70% picado
 - 1/2 xíc. (chá) de água fervente

MODO DE FAZER

Derreta o chocolate em banho-maria. Junte o óleo e o açúcar e deixe esfriar. Bata os ovos e a baunilha e adicione a mistura ao chocolate. Desligue a batedeira e, aos poucos, coloque as farinhas peneiradas, o sal, as nozes e, por último, o fermento, mexendo com uma colher (a massa fica consistente). Espalhe em uma assadeira pequena antiaderente e asse em forno preaquecido a 180 °C por apenas 20 minutos (retire o brownie ainda úmido do forno). Derreta o chocolate da calda e junte a água. Misture vigorosamente. Sirva sobre o brownie.

Rende: 16 pedaços.

Calorias por pedaço: 162 (sem a calda) e 189 (com a calda).

MADE IN VEGETAL

Reunimos as novidades
de bebidas vegetais –
todas ricas em
nutrientes, livres de
lactose e cheias de
sabor – para você
experimental.

Valores referentes a 200 ml (1 copo).

► 32 cal

1. Bebida de Arroz em Pó, Mundo Verde, R\$ 24,90. Prático para carregar na mala: misture três medidas em 200 ml de água. É enriquecido com vitamina D e não tem açúcares.

► 45 cal

2. Aveia Integral Nesfit, Nestlé, R\$ 12,50. Ajuda a aumentar seu consumo de fibras: um copo garante 22% da necessidade diária dessas substâncias.

► 75 cal

3. Green Soy Orgânico, Native, R\$ 13,19. Tem gosto de baunilha e os grãos usados na composição não são transgênicos – ufa, que alívio!

► 80 cal

4. Leite de Coco Sabor Chocolate, Leite Ducoco, R\$ 12,99. De vez em quando, substitua o achocolatado por esta versão que combina cacau com açúcar orgânico.

► 81 cal

5. Bebida Vegetal de Castanha de Caju Original, A Tal da Castanha, R\$ 15,90. É feita com apenas dois ingredientes: água e castanha. A versão mini, de 200 ml, cabe na bolsa!

► 92 cal

6. Bebida de Amêndoas Intense, Pamalani, R\$ 21. Uma boa para o pós-treino: cada copo tem 2,9 g de proteína e vai bem na vitamina de fruta.

► 101 cal

7. Bebida de Coco Original, Obrigado, R\$ 11,90. Além do baixo teor de gordura (apenas 3 g por copo), oferece mais de dez vitaminas na composição.

► 115 cal

8. Bebida de Amêndoas com Morango, Laati, R\$ 11,90. Uma opção para quem gosta de bebidas com jeitinho e sabor de smoothie mas não quer exagerar nas calorias.

NA GÔNDOLA



TEMPERO EXTRA PARA A DIETA

Como se não bastasse o sabor especial, a canela acelera o metabolismo e ajuda no emagrecimento. Agora está provado que também desacelera a liberação de insulina pelo pâncreas, o que reduz o risco de diabetes, segundo estudo feito na Índia (país onde a especiaria é bastante usada na culinária) e publicado no periódico *Lipids in Health and Disease*. A ingestão diária de 3 gramas (o equivalente a uma colher de café) ainda ajuda a controlar as taxas de glicose e colesterol no sangue. "Dieta adequada ainda é o melhor remédio, mas a canela pode auxiliar na obtenção de resultados positivos", comenta o endocrinologista e nutrólogo Leonardo Motta, do Rio de Janeiro. Para aproveitar os benefícios do tempero, polvilhe a versão em pó em cafés e iogurtes ou inspire-se nos indianos e use a canela (em pó e pau) no preparo de pratos agridoces.



SUPERINDICO



PIPOCA ESPECIAL

A maratona de séries ganhou mais um petisco saudável: a Pipoca Salgada Superfood (32 g, R\$ 6,50), da F.L.O.W., tem pimenta e cúrcuma – temperos cheios de sabor e antioxidantes. São 50 calorias a cada 11 g.



DOCINHO DO BEM

Fica difícil não comer toda a caixinha. A castanha de baru (rica em gorduras boas) com cobertura de chocolate, da Trit, vem sem lactose e açúcar. A embalagem (40 g, R\$ 13,50) tem 208 calorias.



SNACK PARA PARTILHAR

Experimente servir o guacamole com a Salted Tortilla, da Frontera. É livre de glúten, além de ter menos sódio e gordura que as versões tradicionais. São 118 calorias em 25 g (R\$ 8,90, o pacote de 200 g).

COMA MELHOR... E RELAXE!

A chave para manter a calma está na alimentação: mulheres que consomem de cinco a sete porções diárias de frutas e legumes têm risco 23% menor de serem afetadas pelo stress, se comparadas com as que deixam esses alimentos de lado, segundo pesquisa da Universidade de Sydney, na Austrália. "Um motivo provável é que alguns vegetais são ricos em triptofano, substância importante para a produção de serotonina [hormônio que regula o nosso humor]", explica a nutricionista Danielle Barioni, de Londrina (PR). Banana, abacate, brócolis, ervilha e couve-flor são alguns itens que você pode adicionar ao menu para garantir sua dose diária desse calmante natural.

DIETA da MENTE

Reprogramar o que você coloca no prato é essencial para manter a forma e o cérebro trabalhando a toda potência – agora e por muitos anos! Esse é o assunto do best-seller americano *A Dieta da Mente para a Vida*, que acaba de ser lançado no Brasil. Nem precisa pensar muito para aderir ao menu saudável, né? POR MARCIA DI DOMENICO

Quer dar uma secada? Substituir açúcar e carboidratos simples por gorduras boas e fibras na alimentação é certo para perder peso e manter o pique no treino. Agora, imagine descobrir que com isso você também fica mais inteligente, focada e bem-humorada... O neurologista americano David Perlmutter – autor dos livros *A Dieta da Mente* e *A Dieta da Mente para a Vida*, ambos da editora Paralela – defende que evitar alimentos inflamatórios, como açúcar e farinha refinada, faz bem para o corpo e para a mente. “Por causa deles, são liberadas no organismo substâncias que levam ao mau funcionamento e à destruição de células. E o cérebro é um dos órgãos mais sensíveis a esses efeitos”, afirmou o médico em entrevista exclusiva à BOA FORMA. Com a ajuda de David e novas pesquisas sobre a relação entre comida e saúde mental, indicamos os nutrientes que estão liberados e devem ir para o prato de toda mulher inteligente – e os que não são tão bem-vindos.



FIND
MORE
FREE
MAGAZINES

FREEMAGS.CC

FAZEM BEM PARA O CÉREBRO:

Gorduras

Toda fã da dieta cetogênica sabe: comer pouco carboidrato estimula o organismo a utilizar a gordura estocada como combustível e, com isso, entrar em estado de cetose. O fenômeno estimula o aumento do número de mitocôndrias (a fábrica de energia das células), o que, segundo David Perlmutter, torna o cérebro até 25% mais eficiente. Já a gordura colocada no prato, até mesmo a saturada (consumida dentro do limite – 10% das calorias diárias totais, de acordo com a Organização Mundial da Saúde), funciona como matéria-prima da vitamina D. “Quando o nível dessa substância indispensável à saúde mental está baixo, aumenta o risco de depressão e demência”, diz

COMA ISTO Azeite de oliva, óleo de coco, ghee (manteiga clarificada), ovo, abacate, castanhas, sementes e peixes gordos.

Probióticos

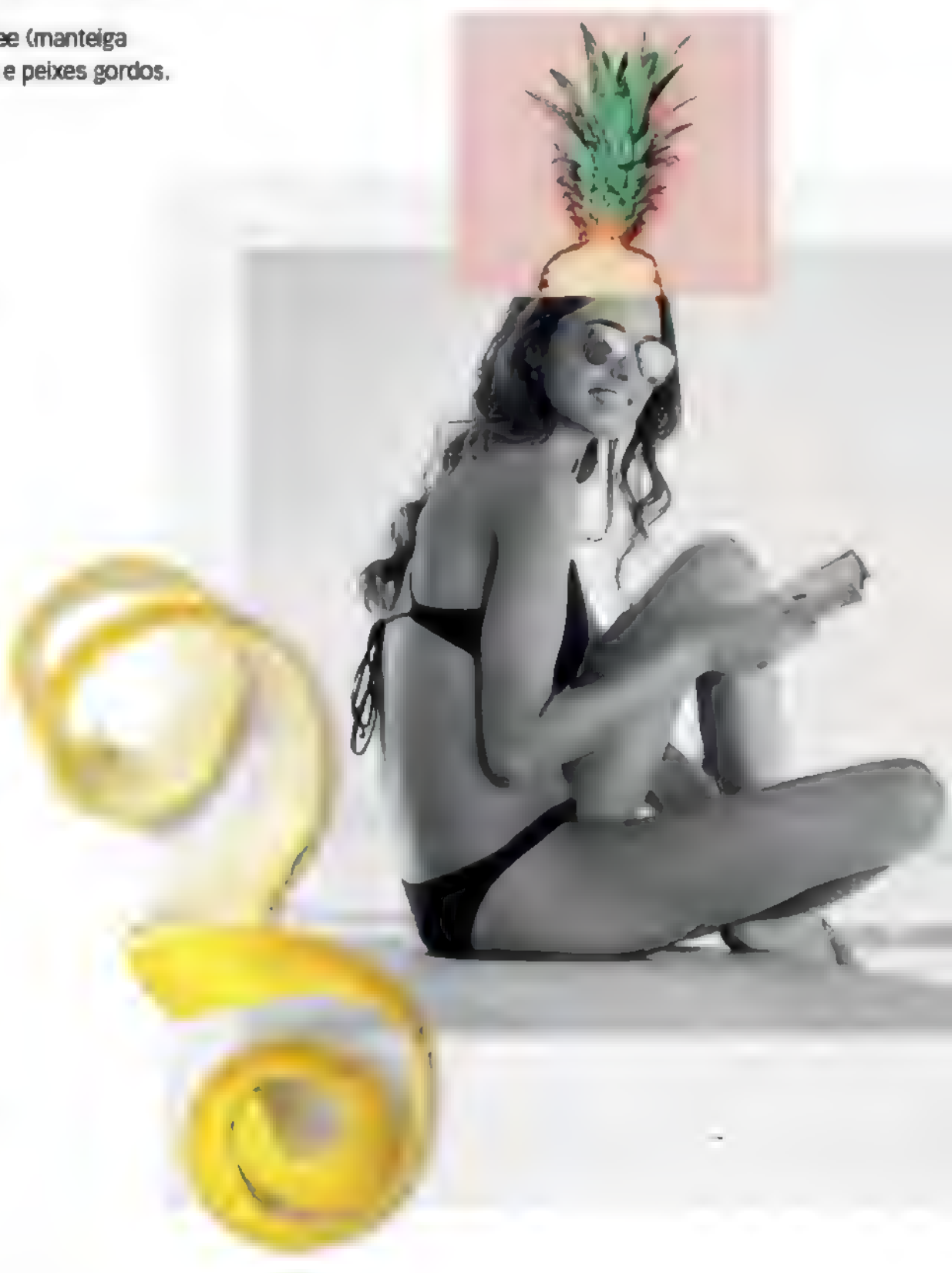
A relação entre o intestino e o cérebro vai além daquele mau humor pesado que bate depois de vários dias sem ir ao banheiro – #QuemNunca? Equilibrar a microbiota com a ingestão de probióticos regula a liberação de hormônios, como a insulina (responsável por levar a glicose do sangue para dentro das células, onde ela é usada como fonte de energia). Quando a produção desse componente tem picos, o nível de açúcar no sangue cai demais, desencadeando mal-estar físico e pane do cérebro – você sente cansaço mental e dificuldade de concentração, por exemplo. Uma pesquisa da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, revelou ainda que as bactérias da mucosa do intestino regulam a imunidade do corpo todo, inclusive da barreira que protege o cérebro contra a invasão de substâncias nocivas, e garante a saúde do sistema nervoso central.

COMA ISTO Iogurtes e leites enriquecidos com culturas de bactérias vivas, kefir, vegetais em conserva (como chucrute, que é repolho fermentado), além de suplementos com diferentes tipos de lactobacilos e bifidobactérias.

Fibras prebióticas

Não basta você ter bactérias boas no intestino, é preciso alimentá-las. As fibras não digeríveis servem de comida para a microbiota. “Estima-se que, para cada 100 gramas consumidos dessas substâncias, sejam produzidos 30 gramas de bactérias probióticas”, diz David.

COMA ISTO Folhas verdes, brócolis, couve-de-bruxelas, alcachofra, cogumelo, feijões, vagens, grão-de-bico, cebola, alho, aspargo, alho-poró, pimentão, pepino, tomate, abobrinha, abóbora, berinjela e limão.



PENSE ANTES DE CONSUMIR:

Glúten

Existe uma polêmica entre os nutricionistas sobre a necessidade real das pessoas diminuírem a proteína do trigo na dieta. Mas, para David Perlmutter, não se trata de modinha. Ao contrário, o neurologista acredita que mesmo quem não é alérgico ou intolerante ao glúten vai se beneficiar da baixa ingestão. Segundo ele, a proteína adere ao revestimento intestinal. "Isso deixa o órgão mais permeável e abre caminho para que toxinas e outros elementos escapem para a corrente sanguínea, afetando o funcionamento do organismo." O estrago poderia se manifestar na forma de dor de cabeça, cansaço e ansiedade. "Ao paciente que chega ao consultório com esses sintomas, oriento evitar o glúten e recomendo a retirada completa para aqueles que apresentam sensibilidade ao ingrediente", diz o médico.

EM VEZ DISTO Pães, massas, biscoitos e bolos feitos com farinha de trigo branca ou integral, centeio, cevada, cuscuz marroquino e cerveja (a maior parte das comidas e bebidas industrializadas contém glúten).

COMA ISTO Quinoa, amaranto, arroz, trigo-sarraceno e painço são grãos sem glúten. A aveia é livre dele, mas pode ser contaminada porque costuma ser processada nas mesmas máquinas que o trigo. Cheque na embalagem a procedência do produto.

Carboidratos simples

É difícil desapegar do pãozinho e das massas. Para David, eles são dispensáveis – o organismo obtém energia de outras fontes, que se transformam em glicose lentamente e saciam mais. Porém, o maior motivo para cortá-los de vez do cardápio é que, como estimulam a produção de insulina, os carbos simples estão relacionados a doenças metabólicas que prejudicam o cérebro. Além disso, a maioria das fontes deles contém glúten.

EM VEZ DISTO Pães, bolos, massas e biscoitos feitos com farinha refinada, barrinhas com açúcar, gelatinas e refrigerantes.

COMA ISTO Frutas, verduras e legumes *in natura*, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha) e grãos integrais.

Açúcar

Ele traz felicidade agora, mas, a longo prazo, deixa você para baixo. "Em excesso, a glicose torna o cérebro suscetível a doenças degenerativas", afirma o neurologista. O açúcar ainda está associado a diabetes e obesidade – estudo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) apontou mais: um elo entre essas doenças e transtorno bipolar e alterações no humor.

EM VEZ DISTO Todos os tipos de açúcar (branco, mascavo, demerara, xarope de milho), mel, melado, caldo de cana e suco concentrado de frutas.

COMA ISTO Frutas pobres em açúcar (frutas vermelhas, pera, limão, abacate, kiwi), estêvia e chocolate 70% cacau ou mais.

FAÇA VOCÊ *mesma*

Liberte a chef que existe em você: preparar a própria comida enxuga até 4 quilos em um mês. A BF ajuda a organizar a lista do supermercado e mostra o passo a passo de pratos rápidos que podem ser armazenados no freezer. Assim, o almoço e o jantar ficam garantidos a semana toda!

POR MANUELA BIZ
FOTOS LU CRISTHOVAM

Se você come fora todos os dias, corre o risco de engordar com mais facilidade – e nem é culpa da sobremesa. Apenas o prato principal de um restaurante chega a oferecer 200 calorias a mais que uma refeição caseira, segundo um estudo americano publicado no *European Journal of Clinical Nutrition*. Faça o cálculo: só no almoço com a turma do escritório, são mil calorias extras em uma semana, o equivalente a 7 quilos na balança ao final de um ano. O estrago é ainda maior se, no jantar, você recorrer ao disk-pizza – armadilha difícil de ser vencida quando a gente chega em casa cansada e não tem nada pronto no freezer.

Mudar a rotina no trabalho para comer melhor nem sempre depende só de você. Mas é possível organizar sua alimentação no fim de semana – reserve o sábado ou o domingo e vá para a cozinha fazer os pratos para os cinco dias seguintes. Perder peso não é a única vantagem de colocar a mão na massa: a saúde também fica melhor. “Quando você mesma prepara a comida, controla melhor a qualidade e a quantidade dos ingredientes”, diz a nutricionista Karen Schlösser, do Rio de Janeiro. Resultados: níveis de glicemia e colesterol equilibrados. Então pegue nossa lista do supermercado – cada refeição do nosso plano sai por 5 reais, ou menos! – e separe o avental.

PRODUÇÃO CASEIRA

Só de reduzir o sal das preparações você já sente o corpo menos inchado. Para atingir a meta de menos 4 quilos em um mês, Karen recomenda ir além: “Modere no açúcar, evite caldos industrializados e molhos gordurosos”. Para facilitar a vida, a nutricionista Haline Dalsgaard, do Rio de Janeiro, propõe cinco opções de refeição. Com cerca de 400 calorias cada uma, podem ser consumidas no almoço ou no jantar. As sugestões do café da manhã e dos lanches também são práticas. Fazem com que o cardápio do dia chegue a 1 500 calorias – não vai faltar energia para você malhar!





MÃO NA MASSA

Nada como um bom planejamento para seu tempo render mais na cozinha. Então siga o passo a passo.

1 MONTE O CARDÁPIO

As refeições principais devem ser compostas de 25% de carboidrato (arroz e massas integrais, batata-doce), 25% de proteína magra (ovo, frango) e 50% de hortaliças. Prepare suas receitas preferidas e calcule quanto vai precisar de cada item. Ou aposte nos nossos menus.

2 LEVE A LISTA DE COMPRAS

Cheque os ingredientes na despensa e anote o que está faltando. Você vai economizar tempo no mercado. Se possível, faça isso um dia antes de ir para a cozinha.

3 COZINHE NO SÁBADO OU DOMINGO

O ideal é preparar tudo o que vai ser consumido na semana em um único dia. Então, enquanto a água da massa ferve ou o arroz cozinha, lave as folhas ou refogue a carne. Asse todos os legumes juntos, na mesma forma.

4 DIVIDA A COMIDA EM PORÇÕES

Separe as porções (tem na descrição de cada combo) e monte as refeições em recipientes separados – serão dez de comida quente e dez de salada. O ideal é optar por embalagens livres de BPA (não liberam substâncias nocivas quando aquecidas no micro-ondas). E seque bem as folhas para que a salada não murche dentro dos potes.

5 CONGELE

As refeições quentes podem ir direto para o freezer. "Não precisa deixar esfriar. Quanto menor a variação de temperatura, menor o risco de proliferação de bactérias", orienta Haline. Já a salada fria dura cinco dias na geladeira.

6 ESCOLHA E DESCONGELE

No dia anterior, decida quais combos você vai consumir no dia seguinte, retire do freezer e deixe descongelar dentro da geladeira. Leve para o trabalho numa bolsa térmica com placa de gelo e esquite na hora.

Almoço e jantar para 5 dias

Qualquer uma destas refeições tem cerca de 400 calorias. Combine duas por dia, como você preferir.

OPÇÃO 1

- Salada de alface e tomate-cereja (potinho à parte)
- 3 col. (sopa) de abóbora (cenoura ou repolho) no vapor *(veja receita)*
- 3 col. (sopa) de arroz integral com legumes *(veja receita)*
- 3 col. (sopa) de iscas de frango refogadas *(veja receita)*

OPÇÃO 2

- Salada de rúcula e beterraba ralada (potinho à parte)
- 3 col. (sopa) de repolho no vapor
- 4 col. (sopa) de quinua refogada *(veja receita)*
- 3 almôndegas assadas *(veja receita)*

OPÇÃO 3

- Salada de alface e rúcula com tomate-cereja (potinho à parte)
- 2 col. (sopa) de cenoura no vapor
- 3 col. (sopa) de fusilli integral *al dente* salteado no azeite e alho
- 3 col. (sopa) de iscas de frango refogadas

OPÇÃO 4

- Salada de rúcula e tomate-cereja (potinho à parte)
- 4 col. (sopa) de quinua refogada
- 4 col. (sopa) de jardineira de frango *(veja receita)*

OPÇÃO 5

- Salada de alface e beterraba ralada (potinho à parte)
- Sobras dos legumes no vapor
- 3 col. (sopa) de arroz integral com legumes
- 3 almôndegas assadas

Lista de compras

- 1 kg de peito de frango
- 500 g de carne magra moída
- arroz integral
- quinua
- massa integral (fusilli)
- aveia em flocos finos
- 1 maço de couve-flor
- 1 maço de brócolis
- 150 g de abóbora
- 1/4 de repolho roxo
- 2 cenouras
- 1 pé de alface
- 1 maço de rúcula
- 1 beterraba média
- 1 caixinha de tomate-cereja
- 5 cebolas
- 1 chuchu
- 100 g de vagem
- 1 limão
- 1 ovo
- 1 tomate

Você também vai precisar de sal, azeite, alho, pimenta, ervas e mostarda para temperar a gosto.

Café da manhã + lanches

Com mais estas três refeições, você consome 1 500 calorias por dia. A maioria (até o bolo de caneca) também pode ser preparada com antecedência. Embale e congele como as outras receitas.

CAFÉ DA MANHÃ

opção 1

- Crepioca (1 col./sopa de goma de tapioca + 1 ovo + chia)

opção 2

- 1 iogurte light + 1 fruta + aveia

opção 3

- 1 xíc. (chá) de leite desnatado com café e adoçante
- 2 torradas integrais com creme de ricota light

LANCHE DA MANHÃ

opção 1

- 1 fruta
- 4 castanhas de caju sem sal

opção 2

- 1 punhado (30 g) de mix de castanhas com uva-passa (ou damasco seco)

opção 3

- 1 iogurte light
- 1 col. (sopa) de granola sem açúcar

LANCHE DA TARDE

opção 1

- Sanduíche: 1 fatia de pão integral com pastinha de ricota e frango *(veja receita)*

opção 2

- 1 pedaço de bolo de banana com aveia *(veja receita)*

opção 3

- 1 bolo de chocolate de caneca *(veja receita)*

Cozinhe e monte as refeições

Prepare todas as receitas para montar dez refeições e garantir o almoço e o jantar da semana. O bolo de banana é exceção – rende vários pedaços, então divida com as amigas do trabalho.

JARDINEIRA DE FRANGO

► INGREDIENTES

- 250 g de peito de frango picado em cubos
- Sal, pimenta e salsa a gosto
- Suco de 1/2 limão
- 1 cebola picada
- 1 tomate cortado em cubos
- 1 fio de azeite
- 1 chuchu cortado em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 2 xíc. (chá) de vagem picada

► MODO DE FAZER

Tempere o frango com o sal, a pimenta e o limão. Reserve. Numa panela, refogue a cebola com o azeite e, em seguida, coloque o tomate. Junte o frango e acrescente dois dedos de água (para não ressecar). Cozinhe com a panela tampada até o frango ficar macio. Adicione o chuchu, a cenoura e a vagem. Cozinhe só até que os legumes fiquem *al dente*. Finalize com a salsa. **Rende:** 4 porções. **Calorias por porção:** 130.

QUINUA REFOGADA

► INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 col. (sopa) de azeite
- 1/2 xíc. (chá) de quinua em grãos
- 1 xíc. (chá) de água fervente
- Sal e pimenta a gosto

► MODO DE FAZER

Em uma panela, refogue a cebola no azeite. Acrescente a quinua e refogue mais um pouco. Junte a água fervente com o sal e a pimenta. Cozinhe até que os grãos estejam macios. **Rende:** 4 porções (4 col./sopa cada uma). **Calorias por porção:** 115.

BOLO DE BANANA COM AVEIA

► INGREDIENTES

- 2 bananas-pratas bem maduras
- 1 xíc. (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xíc. (chá) de farinha de aveia em flocos
- 1 xíc. (chá) de açúcar demerara
- 1 col. (sopa) rasa de fermento em pó
- 1 col. (sopa) de canela em pó
- 2 ovos
- 1/2 xíc. (chá) de óleo de coco

► MODO DE FAZER

Amasse as bananas com um garfo e reserve. Numa tigela, coloque a farinha de trigo, a farinha de aveia, o açúcar, o fermento e a canela. Reserve. Em outra tigela, bata os ovos com um garfo e adicione o óleo de coco. Junte a banana e, por último, os ingredientes secos. Misture bem e coloque numa fôrma untada. Asse por cerca de 30 minutos em forno preaquecido a 180 °C. Deixe amornar e desenforme. **Rende:** 9 pedaços. **Calorias por pedaço:** 160.

ALMONDEGA ASSADA

► INGREDIENTES

- 500 g de carne moída
- 2 col. (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 cebola ralada
- 3 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta a gosto
- Raspas de limão
- 1 gema

► MODO DE FAZER

Junte os ingredientes em um bowl. Misture com as mãos até formar uma massa homogênea. Enrole as almôndegas e leve à geladeira por 30 minutos. Passe para uma fôrma untada com azeite e asse em forno médio até dourar. **Rende:** 4 porções (3 unidades cada uma). **Calorias por porção:** 210.

BOLO DE CHOCOLATE DE CANECA

► INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 col. (chá) de cacau em pó
- 2 col. (sopa) de açúcar light
- 2 col. (sopa) de farinha de trigo integral
- 2 col. (sopa) de farinha de aveia
- 1 col. (sopa) de azeite
- 1 col. (café) de fermento em pó
- 4 col. (sopa) de leite desnatado

► MODO DE FAZER

Coloque todos os ingredientes numa caneca e misture com um garfo. Deixe espaço na caneca para o bolo crescer. Leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência alta. Se achar necessário, asse por mais 1 minuto. Coma com uma colher. **Rende:** 1 porção. **Calorias:** 180.

PASTA DE RICOTA

► INGREDIENTES

- 2 col. (sopa) de creme de ricota light
- 1 col. (sopa) de atum (ou 4 fatias de blanquet de peru)

► MODO DE FAZER

Bata os ingredientes no liquidificador até ficar na consistência de uma pasta homogênea. **Rende:** 2 porções (4 col./sopa cada uma). **Calorias por porção:** 90.

ISCAS DE FRANGO REFOGADAS

► INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango cortado em tiras
- 1 col. (sopa) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto
- 1 cebola em lascas
- 1 fio de azeite

► MODO DE FAZER

Tempere o frango com a mostarda, o sal e a pimenta. Em uma panela, refogue a cebola com o azeite. Junte o frango e refogue até dourar.

Rende: 4 porções. (4 col./sopa cada uma).

Calorias por porção: 130.

ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES

► INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 fio de azeite
- 1 xíc. (chá) de arroz integral
- 4 buquês de brócolis picados
- 4 buquês de couve-flor picados
- 3 xíc. (chá) de água fervente
- Sal a gosto

► MODO DE FAZER

Refogue a cebola com o azeite. Adicione o arroz e refogue mais um pouco. Junte os legumes, a água e o sal. Cozinhe em fogo baixo até a água secar.

Rende: 4 porções (3 col./sopa cada uma).

Calorias por porção: 120.

LEGUMES NO VAPOR

► INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de abóbora cortada em cubos
- 1 cenoura cortada em rodelas
- 1/4 de repolho roxo cortado em tiras

► MODO DE FAZER

Tempere os legumes a gosto e cozinhe no vapor até que fiquem *al dente*.

Rende: 8 porções (3 col./sopa cada uma).

Calorias por porção: 65. 



BATATA-DOCE

DIFERENTONA

Cansada de comer a raiz fit sempre do mesmo jeito: cozida ou assada? Dá para variar (e muito!) o preparo. Ela pode ser transformada em tempurá, torta, pastel e muffin ou virar um espaguete inusitado!

FOR ELIANE CONTRERAS E MANUELA BIZ

ESPAGUETE COM FAVA VERDE

► INGREDIENTES

- 3 batatas-doces sem a casca
- 2 cenouras sem a casca
- 1 col. (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada média
- 2 tomates sem as sementes picados
- 1 xíc. (chá) de fava verde de feijão cozida (ou ervilha fresca)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 col. (sopa) de gergelim branco
- 1 col. (sopa) de amendoim picado
- Coentro (ou salsa) para decorar

► MODO DE FAZER

Corte as batatas-doces e as cenouras em tirinhas, no formato de espaguete. Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o tomate e o feijão (ou ervilha) por 3 minutos. Adicione a batata, a cenoura, o sal e a pimenta. Refogue rapidamente (a batata deve ficar *al dente*) em fogo baixo. Polvilhe com o gergelim e o amendoim. Decore com o coentro (ou salsa).

Rende: 4 porções.

Calorias por porção: 159.

Receita sugerida pela nutricionista Cynthia Antonaccio (@equilibrium_consultoria), de São Paulo.





TORTA RÚSTICA DE BATATA-DOCE E ESPINAFRE

INGREDIENTES

Massa

- 1/2 xíc. (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xíc. (chá) de farinha de mandioca
- 1 col. (chá) de goma xantana
- 1/4 de xíc. (chá) de linhaça
- 1/2 col. (chá) de sal
- 1/4 de xíc. (chá) de azeite de oliva
- 1/4 de xíc. (chá) de biomassa de banana verde *(receita no site abra.ai/2uGSX4f)*
- 1 ovo

- 1/4 de xíc. (chá) de água gelada

Recheio

- 3 batatas-doces médias sem a casca
- 2 xíc. (chá) de espinafre
- 1 col. (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 1/4 de col. (chá) de sal marinho fino
- 1/2 xíc. (chá) de tofu soft
- Pimenta-do-reino moída na hora
- Ramos de tomilho

MODO DE FAZER

Em um bowl, misture os ingredientes, juntando a água aos poucos até formar uma massa úmida. Faça uma bola, enrole com filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos. Prepare o recheio: cozinhe a batata-doce na água com sal só até ficar *al dente*. Escorra, passe na água fria e corte em rodelas. Reserve. Afervente o espinafre na água com sal. Escorra, esprema e pique. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola. Coloque o espinafre e refogue por mais 3 minutos. Deixe esfriar. Monte a torta: abra a massa no formato de um retângulo (25 x 35 cm) em uma superfície enfarinhada. Espalhe o tofu amassado deixando uma borda de 1 cm ao redor. Cubra com o espinafre e, em seguida, com a batata. Dobre as bordas e pincele com o azeite. Polvilhe com um pouco de sal, a pimenta e o tomilho. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 40 minutos.

Rende: 10 pedaços.

Calorias por porção: 90.

Receita sugerida pela chef Renata Macena @chefrenatamacena, de São Paulo.

PLANTAS MAIS
ALARANJADAS.
MAIS RICA EM
BETACAROTENO



EMPANADA DE PUPUNHA

■ INGREDIENTES

- 2 ¼ col. (chá) de fermento biológico seco
- 1 col. (chá) de açúcar demerara
- ½ xíc. (chá) de água morna
- 3 ovos
- 2 col. (sopa) de azeite de oliva
- 1 col. (sopa) de vinagre
- ¼ xíc. (chá) de batata-doce cozida sem a casca e amassada
- 1 ¼ xíc. (chá) de farinha de arroz
- ½ xíc. (chá) de farinha de painço (ou de aveia)
- ¼ de xíc. (chá) de farinha de linhaça
- ½ xíc. (chá) de fécula de batata
- 1 xíc. (chá) de polvilho doce
- 2 col. (chá) de goma xantana
- 1 ¼ col. (chá) de sal

■ Recheio

- 1 ½ xíc. (chá) de palmito pupunha em conserva cortado em cubos
- 1 ½ xíc. (chá) de tomate sem sementes cortado em cubos
- Orégano, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto

■ MODO DE FAZER

Dissolva o fermento e o açúcar na água. Deixe descansar por 10 minutos. Na batedeira, bata os ovos e, em seguida, junte o azeite, o vinagre e a batata. Misture o fermento, as farinhas, a fécula, o polvilho e a goma xantana. Bata até a massa desgrudar do bowl. Deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa entre dois pedaços de filme plástico com ajuda do rolo. Corte círculos de 9 cm de diâmetro e recheie com a pupunha e o tomate temperados com o sal, o orégano, a pimenta e a salsa. Feche as empanadas e deixe descansar por 20 minutos. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos. Sirva em seguida.

Rende: 20 empanadas.

Calorias por empanada: 74.

Receita sugerida pela culinária Paula Martins (@viversemtrigo), de São Paulo



TEMPURÁ ASSADO

► INGREDIENTES

Massa

- 2 xíc. (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/2 xíc. (chá) de água gaseificada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 batatas-doces cortadas em tirinhas
- 1 cenoura cortada em tirinhas

Molho

- 1/2 pote de iogurte natural desnatado
- 1/2 col. (sopa) de folhas de hortelã
- 1/2 col. (sobremesa) de azeite extravirgem
- 1/2 col. (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Romã para decorar (opcional)

► MODO DE FAZER

Em um bowl, misture a farinha, o ovo, a água e os temperos até formar uma massa líquida e homogênea (adicione mais água se necessário). Acrescente a batata-doce e a cenoura. Em uma fôrma untada, molde pequenos círculos com a mistura e asse em forno preaquecido a 180 °C. Vire os tempurás na metade do tempo para que douram dos dois lados. Sirva com o molho (misture o iogurte com a hortelã e os temperos) e decore com a romã (opcional).

Rende: 2 porções.
Calorias por porção: 366.

Receita sugerida pela nutricionista Petra Cyne Widmann (@equilibrium_consultoria), de São Paulo

MUFFIN COM MIRTILLO

INGREDIENTES

- 1 batata-doce pequena cozida e amassada
- 6 claras
- 1/2 xíc. (chá) de açúcar mascavo
- 1 col. (chá) de extrato de baunilha
- 1/4 de xíc. (chá) de óleo de coco (ou girassol)
- 1/8 de col. (chá) de sal rosa
- 1/2 xíc. (chá) de leite vegetal
- 1/2 xíc. (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xíc. (chá) de farinha de aveia
- 3 col. (sopa) de farinha de linhaça
- 1/4 de xíc. (chá) de fécula de batata
- 1 col. (sopa) de fermento químico
- 1/2 xíc. (chá) de mirtilo (fresco ou congelado)
- Coco fresco ralado (para polvilhar)

MODO DE FAZER

Em um bowl, misture a batata, as claras, o açúcar e a baunilha. Junte o óleo e o sal. Mexa até incorporar. Adicione o leite intercalando com as farinhas, a fécula e o fermento. Coloque o mirtilo e distribua a massa em forminhas untadas. Polvilhe com o coco e asse no forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos.

Rende: 10 muffins.

Calorias por porção: 123.

Receita sugerida pela chef Renata Macena (@chefrenatamacena), de São Paulo



É HORA DE VOCÊ TAMBÉM FAZER A DIFERENÇA

EM SUA 22ª EDIÇÃO, O PRÊMIO CLAUDIA
APRESENTA PESSOAS QUE SUPERAM OS LIMITES
PARA LEVAR ADIANTE PROPOSTAS E PROJETOS
QUE MELHORAM A VIDA DE MILHARES DE BRASILEIROS.

JÁ FORAM DIVULGADAS
AS FINALISTAS DE 2017 NAS CATEGORIAS
CULTURA E REVELAÇÃO.
VOCÊ PRECISA CONHECER SUAS HISTÓRIAS.

ACESSE **PREMIOCLAUDIA.COM.BR** E VOTE.

CELEBRAR A DIVERSIDADE É EXTRAORDINÁRIO.

Realização:

CLAUDIA



Abril

Apoio



natura

CHRONOS

A stylized, dark-colored outline of the map of Brazil is positioned to the left of the text.

22^o
PRÊMIO
CLAUDIA

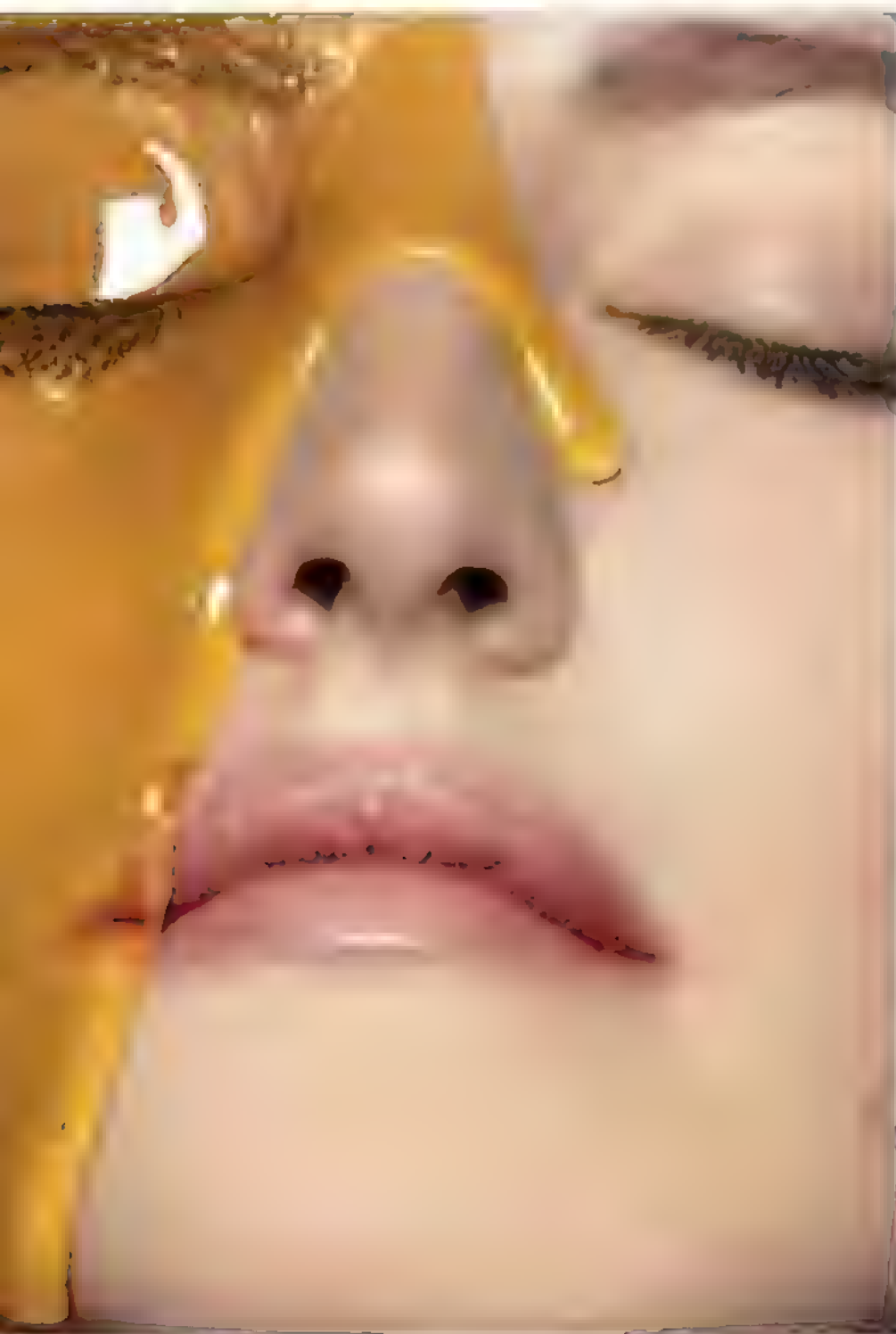
BELEZA + MODA



SONO DA BELEZA

Agora é real oficial – e cientificamente comprovado – que dormir pouco deixa você menos bonita aos olhos de quem a vê. Um estudo realizado por pesquisadores suecos e publicado no periódico *Royal Society of Open Science* constatou que bastam duas noites maldormidas (por volta de quatro horas de sono) para comprometer seu visual. Após compararem fotografias de

pessoas que ficaram pouco tempo na cama e outras que dormiram muito bem, obrigada, 122 voluntários classificaram os donos de rosto cansado como menos atraentes ou sociáveis. Privar-se de sono não é ruim só para sua imagem: também aumenta o stress, atrapalha a concentração e suga a disposição para treinar. Melhor começar a priorizar seus ZzZzZz...



AGORA EU FIQUEI DOCE

Não é de hoje que o mel é um queridíssimo do mundo da beauté. Uma de suas vertentes, o manuka (extraído da flor com o mesmo nome, originária da Nova Zelândia), ganhou destaque recentemente e reforçou o ingrediente como superfood. A dermatologista Valéria Marcondes, do Rio de Janeiro, listou três motivos para você cair nessa tentação (vale procurar produtos com mel ou aplicá-lo diretamente).

1 ELE É FONTE DE VITAMINA C...

Se você é a louca dos cuidados com a pele, já deve saber que a substância é um componente essencial para a síntese de colágeno. Ou seja, pele firme, livre de rugas.

2 ...TEM AÇÃO CICATRIZANTE E ANTIBACTERIANA...

Seu baixo teor de umidade com alta acidez torna o mel um ingrediente ameaçador para bactérias e outros micro-organismos. Boa notícia para quem sofre com acne.

3 ...E FAZ BEM AO CABELO

Sua alta capacidade de absorção da umidade promove uma limpeza profunda do couro cabeludo – um aliado de quem sofre com oleosidade.

TEM PRA TODO MUNDO

Já entrou numa loja de roupas sem divisão entre masculino e feminino nas araras? Essa tendência, em alta na moda, também encontrou espaço na beleza e traz os produtos unissex para os holofotes. “Ser genderless para a perfumaria é agradar a um determinado perfil olfativo, independentemente de gênero”, explica Jean Bueno, gerente de perfumaria

de O Boticário. O segredo dessa fragrância para cair no gosto de todos? Equilibrar uma família olfativa neutra com elementos tipicamente masculinos (sálvia, cedro, sândalo) e outros femininos (rosa, jasmim, canela). Por exemplo, um perfume cítrico (neutro) + amadeirado (cheiro de homem) + floral (cara de mulher). Ótimas pedidas para um toque fresh no seu dia:

Insensatez,
O Boticário,
R\$ 89
(100 ml)

Black,
Bvlgari,
R\$ 299
(40 ml)

CK One, Calvin
Klein,
R\$ 252 (50 ml)
Um clássico!





NOS MÍNIMOS DETALHES

Acreditamos no ditado “Uma mulher prevenida vale por duas” – e sair com estes produtinhos (“inhos” mesmo, cabem em qualquer nécessaire!) na bolsa é sempre uma ideia esperta.

1. Desodorante Aerossol Comprimido Powder, Rexona, R\$ 10. Apesar de a embalagem ser menor, o rendimento do produto é o mesmo! **2. Creme para Pentear Mar & Piscina, Neutrox, R\$ 4.** Deixe-o na bolsa da academia para ter o cabelo blindado contra o suor: ele forma uma barreira antirressecamento. **3. Hidratante para Mãos Cuide-Se Bem Mini, O Boticário, R\$ 16.** Para evitar mãos e cotovelos secos, é bom ter uma loção por perto. Esta pode ser usada como chaveiro (megafono, não?). **4. Eau de Parfum Éclat D'Arpège, Lanvin, R\$ 229 (30 ml).** O floral frutado com notas de pera e jasmim

é versátil e funciona bem em várias ocasiões, durante o dia ou à noite.

5. Escova para Cabelo Colors Mini, Ricca, R\$ 8,50. Além de ser uma graça, desembaraça de verdade as mechas e massageia o couro cabeludo! **6. Máscara de Cílios Roller Lash Mini, Benefit, R\$ 65.** As cerdas do pincel possuem “ganchos” que agarram e curvam os cílios. **7. Pro Eye Makeup Remover, M.A.C, R\$ 59.** Demaquilante específico para a região dos olhos, tira até os últimos resquícios de máscara para cílios. **8. Micro Esponja 360°, Belliz, R\$ 21 (duas unid.).** O acessório ajuda na aplicação do corretivo e da base em áreas difíceis do rosto.



HORÁRIO MARCADO

Sabe o que eu, você e as celebridades temos em comum? Podemos cortar, pintar e hidratar o cabelo com os mesmos profissionais. Duvida? Gurus da beleza como Marco Antonio de Biaggi, Marcos Proença e Celso Kamura abrem a porta de seus salões badalados durante a Beauty Week, evento que rola em São Paulo, Curitiba, Recife e Campinas (SP) até o dia 27 deste mês. Entre no site beautyweek.me para descobrir os estabelecimentos que participam da ação e escolha seu pacote (são de três a quatro serviços por até R\$ 250). Dica: inclua na agenda um programa bem bapfo para mostrar seu look novo!

DILEMAS DA VIDA ADULTA

Assopro 31 velinhas neste mês. Nunca fui de fazer muitas projeções para o futuro, mas uma delas eu tinha clara desde a adolescência: quando estiver na casa dos 30, não vou me preocupar com espinhas. Só que não foi bem assim! Na hora de escolher meus produtos, preciso olhar para os com toque seco, ativos que controlam a oleosidade ou que combatam os pontos vermelhos. Tenho variado entre estes aqui:

Actine Trat, Darrow, R\$ 70 Garante visual matificado e melhora o aspecto das inflamações.

Corretivo SkinClearing Blemish, Neutrogena, R\$ 50 Amo: tem cor (disponível em três tons) e tratamento (0,6% de ácido salicílico).



Tem alguma dúvida sobre beauté? Escreva para [beleza@boaforma@abril.com.br](mailto:beleza@boaforma.abril.com.br) que nossa editora **GISLENE PEREIRA** resolve! @gislenevp

DA CABEÇA AOS PÉS

Desde que a SkinCeuticals desembarcou no Brasil, em 2010, seus produtos cheios de tecnologia (e uma textura que deu match com as brasileiras) conquistaram fãs fiéis – sou uma delas! Agora, a marca traz uma novidade: entra na categoria “corpo” com três itens para turbinar tratamentos estéticos feitos em consultório. Testei o Body Tightening Concentrated na Clínica Hórais Estética, em São Paulo, após uma massagem relaxante + modeladora. Saí de lá com a pele dos braços, abdômen e, principalmente, glúteos e coxas mais tonificada e uma textura gostosa. Como? O creme com ácido hialurônico estimula a produção de colágeno com o uso frequente.



Séblum Global, Bioderma, R\$ 83 A textura da pele fica lisinha e mais uniforme. Também disfarça poros.

mix de beleza quero todos POR GISELENE PEREIRA E MARINA CAMPOS

JOGO DUPLO

Para que o dia corrido não atrole seus cuidados de beauté, indicamos produtos que, em apenas uma aplicação, cumprem mais de uma função!

Esmaltes Capricho
#GirlPowerCH (cores 100% Confiante e Eu Decido), Essenza Cosméticos, R\$ 5 (cada um) As cores fazem uma releitura moderninha do azul básico e do pretinho de sempre. Que tal inovar e juntar as duas em uma nail art?

Huile Affinante au Gingembre Blanc, Sisley, R\$ 1 050 Experimente aplicar o produto ao fim de um dia batendo pernas! Com extrato de gengibre e óleos de karité, drena e tonifica a região.

Primer Fixador de Sombra Aviva Noir, Jequiti, R\$ 25 Por conter partículas brilhantes, o primer funciona também sozinho, como sombra ou iluminador líquido. Plus: deixa um glow discreto.

Hydro Boost Water Gel FPS 25, Neutrogena, R\$ 68 Este hidratante com ácido hialurônico mantém os níveis saudáveis de água na pele e protege contra o sol.

Cleansing Care Cream Phytoelixir, Phyto Paris, R\$ 189 O creme pode substituir o xampu ou servir de máscara.

Eau Intense Light Blue, Dolce & Gabbana, R\$ 599 (100 ml) Os florais (margarida e jasmim) se sobrepõem aos cítricos (limão e maçã). Borrife-o no ar para também perfumar o cabelo.

Teint Idole Ultra Cushion, Lancôme, R\$ 339 É protetor ou base? Nesse caso, o item é de make mesmo, mas tem alta proteção (FPS 50).

ELE ESTÁ DE VOLTA

No auge da fama, em 2015, o cabeleireiro das famosas Marco Antonio de Biaggi deu uma pausa forçada na carreira. Ele descobriu um câncer, ficou internado 145 dias (muitos deles em coma) por causa de complicações de saúde e, após a alta, reinventou sua rotina — Biaggi fala sobre tudo isso em biografia lançada neste mês, *A Beleza da Vida* (Editora Abril, R\$ 36,90, 250 págs.). Aqui, o expert conta seus próximos planos:

1 “Lançar minha marca, a MAB, com 14 itens (xampu, BB cream, máscara...) para cacheadas, loiras, fios sem volume ou secos.”

2 “Dar palestras sobre minha carreira, superação e meu sucesso no Instagram, com mais de 1 milhão de seguidores.”

3 “Inaugurar, em 2018, um espaço para noivas, com profissionais especializados. Também teremos serviço express de corte e escova em 40 minutos.”



TÚNEL DO TEMPO

O hairstylist assinou o look de Marina Ruy Barbosa na capa da BOA FORMA, em fevereiro de 2015: “Espalhei uma bola grande de mousse antes de secar, preendi as mechas em bobes longos (dão movimento) e soltei com os dedos. Durante os cliques, borrfiei spray de praia.”

CABELO DE #FITGIRL by Marco Antonio de Biaggi

Treinar traz benefícios ao corpo e também alguns incômodos aos fios: suor, sol e água do mar (ou piscina) em excesso são sinônimo de ressecamento. Aqui, três dicas para ter...

» **Mais proteção** “Antes de malhar ao ar livre, espalhe nas mechas um óleo (pode ser de alecrim, camélia ou coco) com FPS e faça tranças — nunca saem de moda!”

» **Mais brilho** “Pelo menos uma vez por semana, dê o último enxágue da lavagem

dos fios com água de coco natural, bebida que é um poderoso hidratante.”

» **Mais suavidade** “A procura por produtos mais leves, sem parabenos e sulfatos, só cresce. Vale investir na linha *Aura Botânica*, da Kérastase, com 98% de ativos naturais.”





CASACOR

/ RIO GRANDE DO SUL

De 04 de julho
a 27 de agosto no
Petrópolis Tênis Clube.
Rua Faria Santos, 451

/ FOCO NO
ESSENCIAL /

O que é realmente essencial em arquitetura, design
de interiores e paisagismo? Os profissionais mais importantes
das Américas vão responder a essa pergunta. Venha viver as emoções,
experiências e sonhos que você só encontra na CASACOR.
Compre seu ingresso em www.casacor.com!

 [casacorrs](#)  [casacorrs](#)  [casacor.com](#)

Projeto: Marina Linhares / CASACOR 2016 - Foto: Romulo Fialdini

patrocínio
deca

patrocínio
PRIMAVERA

patrocínio
penin

PATROCÍNIO LOCAL

QUALITY

WATER

SUICASA

patrocínio
HERNANDEZ

patrocínio
BRASIL

patrocínio
BRASIL

patrocínio
SHERWIN WILLIAMS

patrocínio
ENI

patrocínio
MOD

patrocínio
ESSE

patrocínio
BRASIL

FORA DE LINHA

O microagulhamento dá o que falar: bomba nas redes sociais e nas rodas de amigas e é apontado como solução para questões estéticas da cabeça aos pés. Mas até estrias? Sim! A técnica que usa aparelhos com várias miniagulhas ativa a circulação e a produção de colágeno e, assim, promove a renovação natural. A dermatologista Karla Assed, do Rio de Janeiro, revela mitos e verdades sobre o método.

» NÃO FUNCIONA EM ESTRIA BRANCA.

MITO

Existem vários tipos de microagulhamento, que vão de aparelhinhos caseiros (dermaroller) até tratamentos com radiofrequência e drug delivery (aplicação de medicamentos na pele recém-tratada) feitos em consultório. Os últimos são mais indicados para marcas brancas. Atenção: um médico deve analisar seu caso, o tamanho das agulhas e os ativos mais adequados (vitamina C, ácido ferúlico, ácido retinoico, caviar...).

» DÓI. VERDADE

É comum sentir um incômodo suportável na aplicação – afinal, são agulhas. Mas não fique tensa! Um anestésico local, aplicado 30 minutos antes de a sessão começar, torna tudo mais tranquilo.

» QUALQUER UM PODE FAZER. MITO

Apesar de democrático (pode ser aplicado em pele escura, clara, jovem, sensível...) e oferecer uma recuperação rápida, o procedimento tem ressalvas: tendência a queloides ou presença de feridinhas na pele.

INDEPENDÊNCIA JÁ!

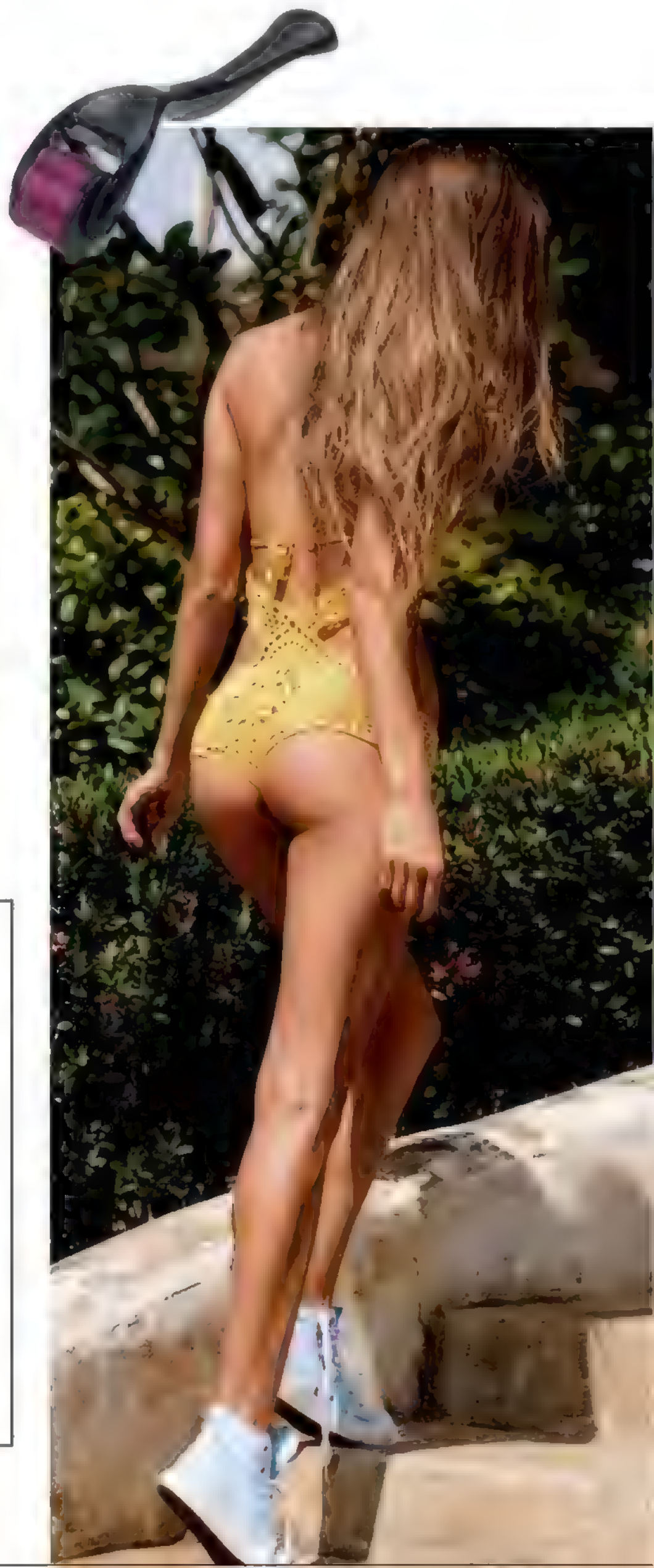
Seu horário não está batendo com o da manicure? Aqui, produtos indicados pelas experts Tais Reis, do Werner Coiffeur, e Regiane Neves, do Jacques Janine Fashion Mall, no Rio de Janeiro, para fazer as unhas em casa.

1 Eau Emolliente Cuticle Remover, Mavala, R\$ 77 O removedor suaviza a cutícula em pouco tempo e dispensa o alicate.

2 Top Coat, O.P.I., R\$ 47 Seu trabalho não ficou lá uma obra-prima? Uma camada de extrabrilho dá o disfarce certo.

3 Secador de Unhas, Cosmix, R\$ 44 Assoprar as unhas dá bolinha! Posicione-as no aparelho e seque o esmalte em minutos.

Fotos: Isack Photo e divulgação.
Preços pesquisados em julho de 2017.



PRETTY IN PINK

O tom de rosa um pouco mais forte que o pastel, conhecido como millennial pink, é a cor do ano. Virou febre no street style dos pés à cabeça – literalmente, o cabelo colorido também é tendência forte! Mas, se o look total pantera cor-de-rosa não faz seu estilo, invista em pequenas doses nas peças com pegada esportiva para um visual bem descolado.



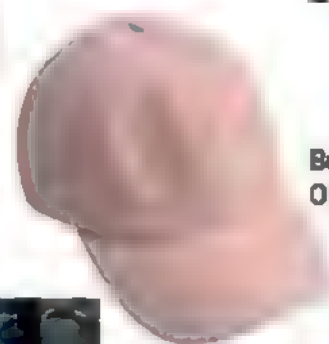
Nossa editora de estilo adora misturar peças esportivas nos looks e mostra que o visual fit é o novo hipster. @melizedarzen



Óculos, Chili Beans, R\$ 300



Blush, Clinique Cheek Pop, R\$ 129



Bonê, Cotton On, R\$ 50



Blusa de moletom, Adidas Originals, R\$ 150

Calça de viscose, Trousseau, R\$ 240

Tênis, New Balance, R\$ 480



Gigi Hadid



Body de poliamida, Pade D, R\$ 248

Bolsa de plástico, Melissa + The Cambridge Satchel Co., R\$ 300



Relógio, Garmin Vivofit 3, R\$ 500



Short de algodão, Forever 21, R\$ 80

SELEÇÃO DE PODER

Quando falamos dos cosméticos queridinhos do mundo da beuaté, a máxima de que toda unanimidade é burra certamente não se aplica! Detalhamos por que estes produtos best-sellers são tão incríveis – e mostramos seus números impressionantes.

POR MARINA CAMPOS E GISLENE PEREIRA FOTOS THIAGO JUSTO
REALIZAÇÃO MIRO BRANCO PRODUÇÃO DE OBJETOS FABIANA NEVES

Acena é real: enquanto você compra seus itens de beleza preferidos, milhares de outras mulheres ao redor do globo estão fazendo e-xa-ta-men-te a mesma coisa. Os best-sellers da beauté não levam esse nome à toa: eles são responsáveis por alçar suas marcas ao sucesso e geram cifras surpreendentes – 1 200 hidratantes faciais vendidos por hora está bom pra você? É muito poder! Quer saber o motivo para tanto aué? Continue nestas páginas!

maquiagem

DESEJO REALI

1. Máscara de Cílios They're Real, Benefit, R\$ 129 Responsável por um "antes e depois" impressionante (passe apenas num olho e compare), ela alonga, curva e dá volume aos cílios. O it-produto (a cada cinco segundos, um item circula no planeta) faz você se sentir com cílios postiços. É à prova d'água!

EFEITO NATURAL

2. Blush Orgasm, Nars, R\$ 186 Ele é o blush mais vendido nos Estados Unidos e,

há seis anos, abala milhares de corações por aqui também. O tom rosa deixa um corado natural nas maçãs do rosto – mais ou menos como quando você treina –, e por causa dos pigmentos transparentes não fica opaco.

CLÁSSICO DOS CLÁSSICOS

3. Lipstick Ruby Woo, M.A.C., R\$ 76 Até quem não é fanática por maquiagem já ouviu falar do Ruby Woo – e da vocação que ele tem de segurar um make sozinho! O batom é um dos itens mais vistos em red



carpets (Anne Hathaway e Angelina Jolie apostam nele!). Com um tom vibrante e único que demora horas para sair, ele define e destaca a boca como poucos. Depois de experimentar, você vai pensar duas vezes antes de usar outro vermelho!

BRONZEADO GARANTIDO

4. Terracotta Light Poudre, Guerlain, R\$ 265 Não abre mão da cor do verão nem quando as temperaturas baixam? Então vai se apaixonar por este pó. As makeup lovers garantem um estojozinho a cada 25 segundos

no mundo. Propaganda merecida: com algumas pinceladas, ele garante um tom saudável e ilumina na medida certa.

MAIS VOLUME, POR FAVOR!

5. Máscara The Colossal, Maybelline, R\$ 25 Antes mesmo de a marca chegar ao nosso país, muitas brasileiras já procuravam esta máscara (quase) milagrosa no free shop. Atualmente, 8,5 unidades são adquiridas por minuto em terras nacionais! Bastam duas aplicações e você aumenta o volume dos cílios em até dez vezes. Tudo

devido ao colágeno da fórmula e ao pincel que não economiza em produto.

ANTIRRACHADURAS

6. Lip Balm #1, Kiehl's, R\$ 49 Tanto no inverno quanto no verão, ele é indispensável para garantir lábios hidratados e macios. Além desse benefício, o balm também protege contra os efeitos do vento e dos raios UVA e UVB, já que conta com FPS 15. Com uma bisnaga vendida a cada 15 segundos, habita muitos necessários ao redor do globo!



cabelo

A CARA DA LIMPEZA

1. Shampoo Seco Original, Batiste, R\$ 19 (50 ml) Boa pedida para os dias em que o tempo depois do treino está curto, o xampu absorve toda a oleosidade do cabelo sem deixar o fio ressecado. Outros benefícios: ele diminui o desbotamento da cor e prolonga processos químicos. A marca é a terceira maior do mundo na categoria.

BANHO DOS SONHOS

2. Bain Magistral, Kérastase, R\$ 125 Com três produtos vendidos por hora no Brasil, o poderoso xampu, além de limpar

os fios e o couro cabeludo, nutre o cabelo e impede que ele volte a ter um aspecto seco porque nutre profundamente e protege de agressões térmicas (como a do secador). O cheiro cítrico é graças à nota de bergamota.

PARA CRESCER MAIS

3. Hair Growth Treatment, Lee Stafford, R\$ 85 Quer um cabelo longo em pouco tempo? Aposte na máscara! Vendida a cada 60 segundos no mundo, ela é rica na proteína anelgine, que estimula a atividade metabólica do bulbo capilar e garante que os fios cresçam mais rápido e fortes.

Só fique atenta ao uso: passe entre o xampu e o condicionador, já que o primeiro abre as escamas do couro cabeludo e o segundo fecha. Deixe agir por cerca de cinco minutos e voilà!

OLÁ, PROTEÇÃO TÉRMICA!

4. Oi Condicionador, Davines, R\$ 167 Perfeito para quem não vive sem secador e chapinha, ele protege do calor desses acessórios, além de facilitar o processo de arrumação ao acelerar a secagem. Com manteiga de damasco em sua composição, é rico em vitamina A e agentes hidratantes. Em média,

nove unidades desaparecem das lojas a cada hora.

TUDO FIRME

5. Shampoo Antiqueda, Phytoervas, R\$ 18 Sucesso de vendas no Brasil (são no mínimo quatro produtos circulando por aí por minuto), a marca é conhecida pelos seus produtos menos agressivos ao cabelo, já que não têm sal, sulfato, corantes ou parabenos na fórmula. Este xampu diminui em até 80% a queda dos fios, deixando-os mais fortes e resistentes, e controla a oleosidade do couro cabeludo.

rosto

ÁGUA DA BELEZA

1. Eau de Beauté, Caudalie, R\$ 219 (100 ml) Segredo de várias modelos para um visual baphônico sem esforço, ela é feita só com ingredientes naturais (principalmente uvas, rosa, mirra e alecrim). Com 22 frascos comercializados por hora, a água alisa a superfície da pele, fecha os poros e ilumina. Borrife antes e depois da maquiagem para ajudar na fixação.

IN NATURA

2. Mask of Magnaminty, Lush, R\$ 53 Feita com óleos de hortelã e calêndula, sementes de prímula e feijão azuki, a máscara é indicada para quem curte tratamentos naturebas. A eficiência do produto (esfolia, limpa e estimula a renovação da superfície) é tanta que são vendidos cerca de 7 mil pots por dia no mundo. Aposte nela até duas vezes na semana.

TUDO LIMPO

3. Solução Micelar Sensibio, Bioderma, R\$ 30 (100 ml) Se você não a usa todos os dias, com certeza alguma amiga sua faz isso: a cada dez demaquilantes recomendados pelos dermatologistas, oito são da marca – e um frasco de Sensibio chega à casa das consumidoras a cada dois segundos. A solução micelar (a primeira a ser criada, inclusive) limpa o rosto de forma profunda no fim do dia sem irritar ou deixá-lo oleoso.

OIL-FREE

4. Dramatically Different Moisturizing Gel, Clinique, R\$ 199 O sucesso deste hidratante, comprado a cada três segundos no mundo, está na composição livre de óleos. Assim, o fluido pode ser usado sem medo até por quem pula essa etapa de cuidados por motivos de testa reluzente! Aplique duas vezes ao dia (sobretudo nos meses frios e secos) para um rosto aveludado e lisinho.

À PROVA DE ESPINHAS

5. Cleanance Gel, Avène, R\$ 25 (60 ml) Que a pele oleosa é o maior pesadelo da brasileira ninguém duvida. E, aparentemente, a gente gosta de tratar a questão com este gel de limpeza: são mais de 30 mil exemplares vendidos por mês no Brasil! Ele regula as glândulas produtoras de sebo e diminui a inflamação da acne sem ressecar a pele (agradecimentos à fórmula com 60% de água termal). Aplique uma gotinha ao acordar e à noite.

ÁGUA (QUASE)

MILAGROSA

6. Água Termal Mineralizante, Vichy, R\$ 50 (50 ml) Depois de fazer seu ritual de limpeza, experimente uma borrifada do produto. Você vai sentir seu rosto imediatamente mais fresco e, quando secar, ele parecerá hidratado e com um glow natural. Explicação: 15 minerais presentes na composição reforçam as defesas naturais da pele contra agressões do dia a dia (suor, poluição, sol, secura do ar...). Se quiser esses benefícios, é melhor correr para garantir a sua, já que uma unidade é adquirida a cada dois minutos ao redor do globo.

MULTITAREFAS

7. Hidratante Multiprotetor Diurno Make B., O Boticário, R\$ 75 Outra boa opção para manter a pele com aspecto saudável de manhã até a noite! Com FPS 50, o cosmético protege contra os raios solares UVA e UVB, a poluição e, devido aos antioxidantes, previne até mesmo o envelhecimento precoce. Tem tudo pra agradar, não? Por isso, a marca brasileira vende 1,3 unidade por minuto!





corpo

XÔ, CASCA DE LARANJA!
1. Reduxcel Power Anticelulite, Adcos, R\$ 185 Para combater a celulite, o produto (que já teve mais de 13 mil unidades vendidas desde seu lançamento, em março) diminui a inflamação da célula adiposa, tem ação termogênica (acelera o metabolismo) e estimula a quebra e a queima de gordura. Alguns de seus ativos são o gengibre, o

Capsicum e o guaraná, que aumentam a circulação na região. Para um bumbum com menos ondulação, passe o creme diariamente.

MIMO PARA O CORPO
3. Body Butter Moringa, The Body Shop, R\$ 62 A gente queria um pote tamanho família deste produto corporal supercremoso para se jogar dentro! Com uma fragrância

floral, ela hidrata a pele por 24 horas graças ao óleo de moringa e às manteigas de karité e de cacau em sua composição. Prova do sucesso: uma body butter sai das lojas a cada dois segundos.

PARA PELES RESSECADAS
3. Óleo de Banho Hidratante Amêndoas, L'Occitane en Provence, R\$ 139 Não surpreende que o produto seja

o best-seller da marca (em um ano, eles vendem mais de 30 mil unidades): em contato com a água do banho, o óleo vira uma espuma bem leve e limpa o corpo sem agredir — ao mesmo tempo que hidrata profundamente. Ah, palmas também para seu cheiro maravilhoso!

VÁRIOS EM UM
4. Huile Prodigieuse, Nuxe,



R\$ 160 A fórmula multifuncional (indicada para corpo, rosto e cabelo) é o segredo para o sucesso deste óleo – que tem uma unidade vendida a cada cinco segundos. Feito com ingredientes naturais (amêndoa, macadâmia, borragem, camélia, flor da erva-de-são-jão e avelã), ele hidrata e nutre dos fios aos pés. Para sentir o resultado, misture algumas gotinhas nos seus

hidratantes convencionais. Você também pode aproveitar para iluminar as pernas quando for exibi-las!

TOQUE SUAVE

5. Creme de Mãos de Mandacaru, L'Occitane au Brésil, R\$ 28 Com 206 bisnaguinhas indo para o nécessaire de alguém diariamente, o best-seller da marca hidrata e deixa um

cheirinho floral delicado nas mãos. O grande benefício, porém, é sua rápida absorção, o que não deixa a pele escorregadia — ótimo para evitar ou recuperar a aparência dos calos herdados no crossfit!

UNHAS PODEROSAS

6. Nail Enamel (cores Trendy e Bewitching), Revlon, R\$ 15 Além da paleta de tons

incríveis, o esmalte conta com a tecnologia silk-silicone, que reveste a unha com uma camada de proteínas de seda e deixa a superfície lisinha (e à prova de bolinhas!). Promete durabilidade de sete dias e é livre de agentes que podem causar irritações, como tolueno e formaldeído. No mundo, uma unidade sai das prateleiras a cada quatro segundos.



BARRIGA ch pinda

Um pequeno bastão implantado sob a pele promete baixar o peso e sumir com a celulite. Parece bom demais para ser verdade... Veja o que você precisa saber antes de embarcar na polêmica onda do "chip da beleza", que conquistou as fit girls.

POR CRISTINA NABUCO
FOTOS BRUNA CASTANHEIRA

Se uma fada madrinha recebesse a lista de desejos de boa parte das mulheres, ela incluiria: ficar livre da TPM, perder peso, definir músculos, sumir com a celulite, dar um up na libido. Mas quem precisa de magia quando se tem a tecnologia? Tudo o que a gente quer parece estar dentro de um pequeno bastão de silicone que conquistou muitas fit girls. O implante é, na verdade, um anticoncepcional colocado sob a pele do glúteo para liberar gradualmente a gestrinona, hormônio derivado da progesterona e com efeito androgênico. "Ela mantém o nível de testosterona no sangue, o que favorece o aumento da musculatura em quem treina regularmente", explica o gastroenterologista Fernando Guanabara, que atende em Fortaleza, São Paulo e Miami (nos Estados Unidos).

Hoje, o implante com gestrinona é receitado como anticoncepcional com bastante segurança. Mas, em 2015, quando a Anvisa liberou uma concentração maior do hormônio, ele começou a chamar a atenção por novos "efeitos colaterais", como eliminar a retenção de líquido. Esse e outros benefícios fizeram a fama do método e conquistaram quem já usou, como a pediatra Isa Xavier, 29 anos, de Fortaleza. "Já havia emagrecido 12 quilos com dieta e, mesmo malhando, não conseguia ganhar massa magra. Com o implante, meu desempenho físico melhorou e meu corpo ficou mais definido", conta.

A inserção é feita com anestesia local, em poucos minutos no consultório. Se doer, basta aplicar gelo. Em algumas pacientes, o corte pode deixar uma pequena cicatriz, mas não há necessidade de interromper as atividades físicas.



O CHIP DA BELEZA
PODE MELHORAR O
TÔNUS MUSCULAR E
DIMINUIR A TPM. A
QUE CUSTO?

CALMA AÍ!

Empolga, sim, mas não dá para decidir logo de cara. Depois do implante, vem a fase de adaptação: 90 dias em que podem ser necessários ajustes para contornar reações indesejáveis, como aumento da oleosidade da pele ou mesmo rouquidão. Em geral, o médico começa com uma dose baixa. E, se ela não for suficiente, é preciso aumentá-la adicionando um ou mais tubos abaixo da pele. Como o efeito dura até um ano, depois desse período você deve repetir o procedimento. Mas nem todo mundo

quer continuar com o bastão. No blog Eu e a Gestrinona, a autora de 31 anos, que se mantém anônima, reconheceu o alívio da TPM, a redução do sangramento menstrual e a maior definição muscular. Mas, ainda assim, engordou 4 quilos, notou mudança na voz, ganhou muitas espinhas e não viu melhora no quadro de celulite. De fato, as respostas variam muito entre as usuárias. Mas a polêmica vai além: a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia não aprova o uso da gestrinona ou de qualquer outro

hormônio para pessoas que não apresentam deficiência dessas substâncias e diz que isso leva a complicações como queda de cabelo, aumento dos pelos e do clitóris e, se as doses forem muito altas, até infarto, derrame e alguns tipos de câncer. Por tudo isso, o Conselho Federal de Medicina também proíbe o uso de hormônios por motivação estética — os médicos que o fizerem estão sujeitos a advertência ou penalidades que incluem a suspensão do registro profissional.

MAS POR QUE ESSA DESCONFIANÇA?

Diferentemente do implante anticoncepcional tradicional de etonogestrel, que é produzido por uma farmacêutica multinacional de maneira padronizada, o de gestrinona é feito em pequena escala por um único laboratório. Para definir a quantidade de hormônio, os médicos solicitam exames, avaliam as queixas e consideram o índice de massa corporal e o nível de atividade física. Em geral, recomenda-se um tubete para cada 10 a 15 quilos de peso. E é justamente a falta de estudos indicando as doses mínima e máxima de gestrinona que mais incomoda os críticos. "O implante de gestrinona não passou por estudos controlados para comprovar sua segurança a longo prazo e seus efeitos adversos", destaca a endocrinologista Mariana Farage, colaboradora do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia do Rio de Janeiro. "Na falta desses trabalhos, as pessoas funcionam como cobaias", diz ela. A gestrinona, quando associada a outros hormônios, pode apresentar ainda mais reservas. "Como esses implantes são manipulados, não se sabe o que de fato há ali", ressalta o endocrinologista Pedro Assed, do Grupo de Estudos de Obesidade e Transtornos Alimentares (Gota), no Rio de Janeiro. "Alguns médicos fazem uma reposição inadvertida de testosterona, com o objetivo de ganho muscular", alerta. Fora isso, Pedro Assed já acompanhou casos em que o implante desapareceu no corpo da usuária e não foi localizado por radiografia. Onde o chip perdido foi parar e que complicações isso pode trazer são pontos em aberto.

Gestrinona

DURAÇÃO

- 1 ano.

LOCAL DE COLOCAÇÃO

- Glúteo.

EFEITOS SOBRE A MENSTRUÇÃO

- Após seis meses de uso, a maioria das usuárias para de sangrar.

EFEITOS INDESEJÁVEIS

- Aumento da oleosidade da pele e dos pelos, queda de cabelo, engrossamento da voz.

CONTRAINDICAÇÕES

- Histórico de trombose, queda de cabelo, câncer de mama em tratamento, suspeita de gravidez.

CUSTO

- De R\$ 5 mil a R\$ 7 mil.

Etonogestrel

DURAÇÃO

- 3 anos.

LOCAL DE COLOCAÇÃO

- Braço.

EFEITOS SOBRE A MENSTRUÇÃO

- Após seis meses de uso, 20% param de menstruar, 20% têm sangramentos irregulares/eventuais, 60% têm fluxo menor.

EFEITOS INDESEJÁVEIS

- Acne, dor nas mamas, dor de cabeça, alterações de humor, retenção de líquido.

CONTRAINDICAÇÕES

- Doença grave do fígado, sangramento vaginal de origem desconhecida, câncer dependente de hormônio, suspeita de gravidez.

CUSTO

- De R\$ 1 500 a R\$ 3 mil.

ENTÃO, PODE OU NÃO PODE USAR?

Depende. O implante de gestrinona é liberado e continua sendo prescrito por agir como um anticoncepcional bastante eficaz (evita a ovulação e torna o muco cervical hostil aos espermatozoides) e combater distúrbios ginecológicos decorrentes das variações hormonais. "Ele suspende a menstruação completamente se a mulher quiser, acaba com a TPM, elimina as cólicas, previne e trata a endometriose e reduz o aparecimento de miomas (*tumores benignos do útero*)", enumera o ginecologista Malcolm Montgomery, de São Paulo, que receita o implante para esse fim há mais de 20 anos. Se há um consenso entre os médicos, é que não existem soluções milagrosas nem resultados a curto prazo. Os ganhos estéticos deveriam ser eventuais bônus, quando o tratamento é indicado corretamente. "Não diria que a gestrinona emagrece, mas pode ajudar a desinchar e reduzir a compulsão por doce, o que tem impacto positivo no peso", esclarece Malcolm. Mas, sem dieta adequada, exercícios físicos regulares e uma vida regrada, dificilmente se consegue um corpo bem torneado. Mesmo recorrendo a hormônios.



NA SUA pele

Quem já se incomodou por ter escolhido o sutiã errado para uma caminhada ou levou uma calcinha de costura grossa para a academia sabe da importância de usar a lingerie certa na hora de malhar. Seleccionamos modelos megaconfortáveis e com uma pegada esportiva para você arrasar no treino – e fora dele!

FOTOS DU BORSATTO STYLING NELIZE DEZZEN BELEZA BRUNA PEZZINO



Top de poliâmida, Lupo, R\$ 84; calcinha de microfibra com tule, Scala, R\$ 48; colares usados em todas as fotos: corrente de rádio, R\$ 250, e pingente de prata e espinélio, R\$ 200 (formato de asa), ambos Vivara; colar de prata, Pandora, R\$ 385; tênis de couro, Vani, R\$ 470

LOW PROFILE

Tons claros são ideais para não marcar na roupa, se essa for a sua intenção.

Body de tule, Intensity Me, R\$ 500





Sutiã de algodão,
intimissimi, R\$ 89

PARA MOSTRAR

A lingerie também pode ser acessório. Modelos trabalhados compõem looks estilosos com uma regata ou vestido bem cavado.

Sutiã de renda, Darling,
R\$ 146





Sutiã com lycra e
lurex, Valisero, R\$ 80;
calcinha de poliamida e
elastano, Pliô, R\$ 72

CONFORTO + PERFORMANCE

Exercícios de impacto
pedem sutiãs de boa
sustentação (= alças
mais largas). Invista
também em calcinhas
sem costura para
garantir o bom
desempenho no treino.

Sutiã de poliamida
com elastano, Del
Rio, R\$ 70;
calcinha de
microfibras e
poliamida, Morena
Rosa Intimates,
R\$ 45; tênis,
Converse Chuck
Taylor, R\$ 300





Suti de malha de algodão com elastano, Calvin Klein Underwear, R\$ 79; calcinha de algodão e tule, Loungerie, R\$ 40

Modelo: Suelen Wons (Way Model).
Produção de moda: Beatriz Lourenção.
Produção de objetos: Fabiana Neves.
Assistente de foto: Danylo Vasconcelos.
Tratamento de imagem: Victor Wagner.
Agradecimentos: Centaura, CrossFit Volt, Decathlon e Uatf?

Nova linha
Capricho.
Você mais linda,
do seu jeito.



CAPRICHÔ

ESTILO DE VIDA

DJ, SOLTA O SOM!

Ansiosa para aquela reunião de logo mais? Deixe o chocolate na gaveta e pegue os fones de ouvido: a trilha sonora que anima você vai relaxar tanto quanto o docinho – e sem as calorias dele! “A música ativa a parte do cérebro onde é produzida a dopamina, um neurotransmissor que ajuda a relaxar”, explica a psicóloga Julia Bittencourt, do Rio de Janeiro. Não há ritmo mais indicado – pode ser pop, rock, samba, funk! O importante é você curtir a ponto de querer cantar junto. “Ao focar na melodia, você se desliga das preocupações e deixa o sistema nervoso mais relaxado.”

AMIZADE COM BENEFÍCIOS

O ditado "Diga-me com quem andas e te direi quem és" está valendo! "A cada dia, mais estudos mostram que o comportamento de quem vive à nossa volta tem influência direta nos nossos hábitos", explica a coach Heloísa Capelas, de São Paulo. Por isso, por mais diferentes que suas BFFs sejam entre si, cada uma tem sua função na turma – e na sua vida. Aproveite isso! Afinal, todo mundo tem uma amiga...

» NATUREBA

Você sai para almoçar mentalizando o hambúrguer com batata frita que vai devorar e, quando chega ao restaurante, ela pede uma saladinha. Diante da cena, as chances de a sua escolha também ser mais saudável aumentam. Segundo um estudo publicado no periódico *Social Influence*, nós tendemos a imitar quem nos acompanha na hora de comer. Então, se não quiser furar a dieta, grude em quem não vive sem o suco verde.

» DO ESCRITÓRIO

Quando a parceira de equipe sai de férias, parece que os dias ficam mais longos e o trabalho mais complicado. E não é porque você fica sobrecarregada na ausência dela: manter amizades no escritório aumenta a satisfação com o emprego em até 50%, afirma uma pesquisa da empresa americana Gallup Poll. "Quando estamos bem acompanhadas, os afazeres se tornam mais leves", diz Heloísa. Bom motivo para cuidar do network!

» ESPORTISTA

Não é à toa que nós aqui da BF dizemos que se exercitar em grupo fica mais fácil! Quem malha acompanhada curte mais as horas de pinga-pinga do que quem vai à academia sozinha, de acordo com um estudo da Universidade do Sul da Califórnia, nos EUA. Marque um treino com sua amiga estilo musa fitness. Além de garantir a diversão, ela não vai deixar você jogar a toalha.

» GOOD VIBES

Acordou com o pé esquerdo? Marque uma happy hour com aquela pessoa animadíssima. A alegria é algo que contagia, declara uma pesquisa publicada no periódico inglês *The Royal Society*. "A energia dos outros tem impacto direto na nossa autoestima", finaliza a coach.



AMIGAS UNIDAS
JAMAIK SERÃO
VENCIDAS!

TAMANHO NÃO É DOCUMENTO

Pode ser um machucadinho bem pequenino, que ninguém nem vê... Mas bolhas, assaduras e unhas feridas incomodam feito gente grande – e às vezes acabam com seu treino. Não deixe acontecer!

BOLHAS

Elas surgem quando há atrito por causa de um tênis com numeração errada ou de uma meia muito úmida. “A camada externa da pele se descola e o líquido acumula ali como forma de proteção”, diz a médica Hilda Soares, da Clínica Fares, em São Paulo.

- **EVITE** Cuidado ao comprar o calçado: se o pé fica solto e desliza, tem atrito. Apertado também machuca. Quanto às meias, prefira as de algodão, material que absorve o suor, e sem costuras. “Usar talco deixa a pele mais seca”, recomenda Hilda.
- **PRIMEIROS SOCORROS** Você até pode furar e drenar a bolha com uma agulha esterilizada. Mas não remova a pele! “Cubra o local com gaze e varie o tênis por alguns dias para evitar pressão no mesmo ponto do pé”, diz a dermatologista Karla Assed, do Rio de Janeiro.

UNHAS DESCOLADAS

Em corridas muito longas, o dedo e o tênis se chocam repetidamente e a lâmina da unha pode descolar e até fazer você desistir do treino.

- **EVITE** De novo, é preciso prestar atenção no tênis – o pé não deve ficar solto. “Aposte em meias mais grossas na região da unha para amortecer o contato dela com o calçado”, aconselha Hilda. Se você está aumentando as distâncias e já percebeu manchas arroxeadas nas unhas, comece a cobri-las com esparadrapo e dedeiras de silicone, que são vendidas em lojas de esporte.
- **PRIMEIROS SOCORROS** “Não corte nem extraia a unha por conta própria. Coloque-a no lugar e fixe com micropore – ela tende a aderir novamente ou cair sozinha. E mantenha o local bem limpo para não inflamar”, diz Hilda.



ASSADURAS

A vermelhidão vai aparecer onde a pele raspa ou o suor acumula, como na parte interna das coxas ou nas axilas.

- **EVITE** O jeito mais eficiente de acabar com as assaduras é evitar o atrito. “Se você sofre com isso, use bermudas que cobrem a parte interna das coxas, por exemplo. Procure por peças de algodão e sem muitas costuras internas ou

etiquetas”, aconselha Karla. Antes do exercício, aplique lubrificante em spray, vaselina ou pomada nos locais em que o incômodo costuma acontecer – eles diminuem a fricção da pele.

- **PRIMEIROS SOCORROS** Além de lavar a região, use uma pomada com óxido de zinco para acelerar a regeneração da pele – o processo pode demorar cerca de três dias.

“Graças à musculação, me senti poderosa enquanto lutava contra três cânceres”

»» Aos 30 anos, Fabricia Campi foi diagnosticada com câncer de mama, com metástase nos ossos e no fígado. Apoiada pelo namorado, ela decidiu que não deixaria a vida passar: voltou à academia, maquiou-se todos os dias e venceu a doença. Após sete anos, a paranaense ainda eliminou 9 quilos e conquistou um corpo mais forte e saudável.

“Quando peguei meu exame, pensei que estivesse lendo um obituário. O câncer de mama estava tão avançado que os médicos só me deram seis meses de vida. Fiquei em choque, muda, reclusa em casa por um mês. As pessoas iam me visitar e eu não conseguia conversar. Um pequeno nódulo que a minha ginecologista tinha definido como glândulas mamárias era, na verdade, um tumor mega-agressivo.

Comecei a quimioterapia o mais rápido possível e, com ela, perdi meu cabelo. Imagine só eu, que sempre participei de concursos de beleza (até ganhei o Miss Londrina), ia ficar careca e sem cílios nem sobrancelhas. Um pesadelo para alguém tão vaidosa! Quando caiu o primeiro tufo, comecei a gritar na rua – achei que ia perder tudo lá mesmo. Mas, com o tempo, até minha peruca rendeu boas risadas, como quando subi no teto solar do carro do meu namorado para comemorar um título do Corinthians e acabei ficando sem aplique no meio da multidão. Demos gargalhadas por semanas.

Com o Gabriel, que é meu marido agora, é assim: sempre alto-astral. Um dia, ele disse para mim: ‘Se você não quer lutar por você, lute por quem te ama’. Deu um clique na minha cabeça

e, com o incentivo dele, voltei a frequentar a academia. Mesmo com os efeitos colaterais do tratamento (vômito, dor no corpo, cansaço), continuei treinando todos os dias. É claro que não colocava intensidade, mas, só de estar em um ambiente com pessoas saudáveis, já me sentia melhor. Ao fazer exercício, eu me percebia mais capaz, mais forte, mais viva. O desafio de levantar peso mostrava como eu era poderosa. E fui levando a musculação numa boa até o dia em que me enxerguei no espelho e notei que estava muito inchada (consequência do corticoide) e com 15 quilos a mais. Após dois anos de tratamento, foquei no projeto de emagrecer e ganhar massa magra. Contratei um personal trainer, com quem malho três vezes por semana, e decidi a me consultar com uma nutricionista. Meu corpo mudou totalmente!

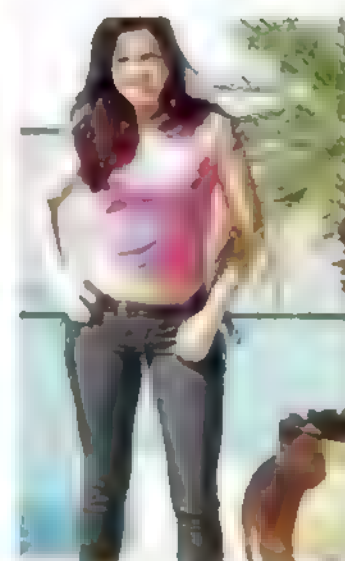
Não foi fácil. Enquanto na época em que participava de concursos de beleza eu era magricela e devorava tudo, agora precisava de cinco vezes mais foco para ver resultados. Por causa do câncer no osso, tomo bloqueadores hormonais que fazem com que meu organismo entenda que já passei pela menopausa – o médico disse que meu abdômen acumularia mais gordura e meu quadril alargaria. Para evitar isso, pego pesado na musculação todos os dias e me alimento direitinho



Top, Track & Field, R\$ 150
Legging, Alekta, R\$ 175
Tênis, Adidas Ultraboost, R\$ 700

PESO: 59 KG
ALTURA: 1,73 M
CONQUISTA: PERDEU 9 KG DEPOIS DE SE CURAR DE UM CÂNCER DE MAMA

@facampi



antes

CHOCOLATE QUENTE PROTEICO

► INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de leite de amêndoas
- 1 scoop de whey protein de chocolate
- 1 col. (sobremesa) de cacau em pó
- Canela em pó a gosto
- Adoçante (xilitol ou estévia) a gosto

► MODO DE FAZER

Esquente o leite e, depois, bata-o no liquidificador junto com todos os outros ingredientes. Leve a mistura ao micro-ondas por 30 segundos para engrossar. 

a cada três horas (vem dando certo – tenho 11% de gordura corporal!). No meu cardápio, tem chá de hibisco, arroz, feijão, pasta de amendoim, legumes, salada e muito mingau de aveia com whey protein. Também uso suplementação, como a glutamina, que ajuda a dar uma força para a imunidade. É difícil se acostumar no começo, mas, depois de um tempo, você se adapta. Já existem tantas opções por aí que dá para trocar quase tudo por versões saudáveis e saborosas: uma coxinha de mandioca, um brigadeiro proteico... O que não pode é se conformar com uma realidade desiludida, né? Hoje, sou muito feliz com a imagem que vejo no espelho e, principalmente, com a vida que tenho: um marido que amo, dois filhos de quatro patas e um sorriso que nunca sai do meu rosto.”

Chegou a loja da CAPRICHÔ



**Agora você sabe onde comprar tudo
o que as garotas mais querem**

CAPRICHÔ, a maior marca teen do Brasil, chegou arrasando no GoToShop! Marcas desejadas, peças exclusivas e ideias incríveis selecionadas por quem sabe melhor o que as garotas querem.

Acesse www.gotoshop.com.br/capricho

Go to Shop

O PARAÍSO É AQUI

Quem curte esportes ao ar livre e quer distância do stress tem destino certo: Fernando de Noronha. Traçamos um roteiro #AtitudeBoaForma que vai despertar em você uma vontade gigante de ir para lá. E voltar sempre que der. Ou ficar de vez, quem sabe...

POR ANNA LAURA WOLFF

“Senhores passageiros, apertem os cintos, calcem seus chinelos e relaxem – vocês vão desembarcar no paraíso.” Esse deveria ser o aviso de todo voo para Fernando de Noronha, a uma hora de avião de Recife. Ali, a natureza é quem manda: a fauna marinha e o verde são preservados por regras rígidas que garantem, por exemplo, que a Baía do Sancho tenha sido eleita três vezes a praia mais bonita do mundo pelos usuários do aplicativo de viagem TripAdvisor. Mas não pense que o estilo de vida simples (você não vai encontrar resorts e baladas luxuosas) se restringe a sombra e água fresca. Grande parte da graça da ilha é combinar o cenário verde e azul com esportes, bem-estar, alimentação saudável (e saborosa) e experiências inesquecíveis. Reunimos alguns bons motivos para você transformar essa viagem-sonho em realidade.



Tem a praia mais bonita do mundo

Viradas para o Brasil e protegidas do vento, ficam as faixas de areia mais famosas e onde a água é mais tranquila. Nessa parte da ilha, um paredão rochoso guarda a maravilhosa Baía do Sancho. Deixe o bugue (alugar um carro com tração ajuda a se locomover na ilha) no estacionamento e cruze a passarela de madeira que leva ao mirante – onde dá para fazer uma selfie com o Morro Dois Irmãos, cartão-postal do arquipélago, ao fundo. Para cair na água, encare um pouquinho de esforço: uma fenda entre as pedras esconde uma escada íngreme que dá acesso à larga faixa de areia.

Oferece uma variedade de esportes

Se você acordar com vontade de surfar, rumo para a Cacimba do Padre, reduto de profissionais como Medina e Mineirinho. De lá, sai a trilha até a Baía dos Porcos com outro ângulo do Morro Dois Irmãos – você não vai enjoar dele. E, se o objetivo for mesmo manter o treino em dia, troque o bugue pela bike ou saia para correr por um trecho da Costa Esmeralda – o cenário incrível vence qualquer preguiça! Só fique ligada que algumas trilhas têm acesso livre, mas outras requerem autorização do Ibama e contratação de guia, ok?

Dispõe de boas opções de hospedagem e alimentação

A Vila dos Remédios é o principal núcleo urbano da ilha. Ali estão o posto de saúde, pousadas domiciliares baratinhas, correio, farmácia e a única agência bancária (no aeroporto há caixas 24 horas). No outro lado da estrada, você encontra o empório e restaurante de comida saudável Bio, dentro do Espaço Erthal (uma espécie de galeria de bem-estar com fisioterapia e pilates). Se a pedida for um refresco após a corrida, peça o creme de cupuaçu com açaí do Açaí Raízes, uma lanchonete com a cara da ilha. Já o agito se concentra na Vila do Trinta, na direção do Porto, e na Floresta Velha. É nesse vilarejo que está a badalada Pousada do Zé Maria, reduto de celebs (tem academia e um spa holístico). O valor da hospedagem é salgado (parte de R\$ 1 668), mas vale ir para o jantar: o tradicional Festival Gastronômico, banquete com mais de 40 receitas (e muitos frutos do mar) custa R\$ 148 e rola nas quartas e sextas-feiras.

É incrível para quem mergulha de cilindro. E também para quem só faz snorkel

Não é preciso grande afinidade com o oceano para ver peixes coloridos, arraias e até tartarugas – a água cristalina permite visualização de até 30 metros apenas com snorkel! E a fauna marinha já é estonteante em praias de fácil acesso, como a do Porto. Você ainda pode se jogar no mar de outras formas: seja remando no stand-up paddle, seja em um caiaque até ilhotas selvagens. Adora de verdade água salgada? Então, experimente a atividade preferida dos turistas de Noronha, o aquasub: você segura em uma prancha puxada por um barco que parte do Porto, passa perto de naufrágios e, surpresa, tubarões – por R\$ 120 com a ilha de Noronha (@ilhadenoronha).

O pôr do sol é coisa de cinema

Na Praia da Conceição, intercale uma partida de vôlei ou um treino de slackline durante a tarde, enquanto petisca macaxeira e camarão no barzinho Duda Rei. Espere por lá mesmo para curtir o pôr do sol ao som de Jack Johnson. Outros pontos para ver a luz se apagar no mar: o restaurante Mergulhão, no Porto, e o Bar do Meio, estrategicamente posicionado entre as praias da Conceição e do Meio, têm vistas de tirar o fôlego.

SIMPLICIDADE É LUXO

As medidas de preservação ambiental têm papel fundamental na beleza de Fernando de Noronha, ao mesmo tempo que encarecem o turismo local. No seu planejamento financeiro, contabilize a taxa diária de R\$ 68,74 para permanecer no arquipélago, o Ingresso de R\$ 99 para o acesso ao Parque Nacional Marinho (onde estão as melhores praias) e um valor considerável para hospedagem – a restrição para a construção de novas pousadas supervaloriza as já existentes. Comer também não é barato: o transporte de alimentos de Recife, que leva mais de 24 horas de navio, eleva o orçamento das férias – um sorvete, por exemplo, custa R\$ 10, e uma melancia pode chegar a mais de R\$ 50. Mas tudo isso se justifica pelas incríveis paisagens das 21 ilhas. Ah! Ao desembarcar, atrase seu relógio em uma hora. Ou guarde-o na mala e se esqueça do tempo! O paraíso tem horário próprio.

ONDE FICAR

. Bem no centro da Vila dos Remédios, está a **Pousada Simpatia da Ilha** (@simpatiadailha) – com diárias desde R\$ 398, ela dispõe de redes com vista para a vegetação.
. Já a **Verdes Mares** (@verdesmaresnoronha; diárias desde R\$ 598) tem o aconchego de casa litorânea e prepara uma tapioca deliciosa de manhã.
. A dez minutos a pé da Praia do Cachorro, está a **Pousada da Villa** (@pousadadavillanoronha;

diárias desde R\$ 598), que oferece chá à tarde.
. Facilidade: da **Pousada Beljupirá** (@beljupira; diárias desde R\$ 1 090), há uma trilha que cai direto na Praia da Conceição.

ONDE COMER E BEBER

. Na Vila dos Remédios, o **Cacimba Bistrô** (@cacimbanoronha) serve saborosos pratos – dica: os camarões ao coco e gengibre, acompanhados de arroz de curry e purê de jerimum (R\$ 84).

. Para quem busca experiências autênticas, o **Palhoça da Colina** (@palhoca.da.colina) reúne todo mundo em volta de uma mesa no chão, forrado de almofadas, onde é servido um peixe pescado no dia – o menu sai por R\$ 150 e é preciso reservar.
. Para beber drinques refrescantes, vá ao **Bar do Cachorro** (@bardocachorro), com boas noites de forró, ou ao **Bar do Meio** (@bardomeio_noronha),

onde a música eletrônica começa cedo.

ONDE SE EXERCITAR AO AR LIVRE

. O **tour de barco** com a Trip Noronha (@tripnoronha – R\$ 110, com almoço) é o atrativo mais procurado. A embarcação navega por pequenas ilhas e ancora no Sancho.
. A Ilha de Noronha (@ilhadenoronha) organiza o **ilhatur, passelo de 4x4** que visita as praias mais famosas, desde R\$ 150.





Quando ir

O mar é límpido entre setembro e outubro, a melhor época para o mergulho. As ondas favorecem o surfe de dezembro a fevereiro. De março a junho, os preços são melhores: chove mais (o que não atrapalha necessariamente os passeios, já que as pancadas de água acontecem geralmente ao fim do dia).

- . Mesmo preço com eles para chegar, após uma trilha de 1,5 km, à **flutuação do Atalala**, um berçário marinho com piscinas naturais rasas.
- . Imagine fazer seu batismo de **mergulho** de cilindro em Noronha! Com a Águas Claras (@aguasclarasnoronha) sai por R\$ 490.
- . O Noronha Canoe Clube (@noronhacanooclube) oferece diferentes roteiros em uma **canoa havalana** desde R\$ 70.
- . Quem quiser aprender a

- surf**, pode contatar a ATM Noronha (@atmnoronha), com aulas desde R\$ 100.
- . Eles também organizam um **rapel** de 50 metros no Morro do Piquinho após uma trilha de 40 minutos.
- . Boa notícia: desde 2015, o Bike Noronha dispõe de **bicicletas** espalhadas pelas pousadas e pela ilha – elas podem ser retiradas gratuitamente e resistem aos terrenos acidentados. Se a perna falhar, opte pelas elétricas (desde R\$ 25 o dia), que

ficam nos Postos de Informação e Controle do Sueste e do Sancho.

ONDE SER FITNESS

- . Quem quiser **malhar** pode abusar dos equipamentos fitness da pracinha da Vila do Trinta. Mas, se preferir uma academia completa, vá à Noronha Fitness (@noronhafitnessacademia), com diária por R\$ 20 e a semana por R\$ 30.
- . O Yoga Noronha (yoganoronha.com.br) reúne sessões da

modalidade, meditação, massagem, reiki e atividades de bem-estar junto à natureza – a aula de **power yoga** na praia sai por R\$ 100.

- . A fim de relaxar? Enquanto a Pousada Maravilha (@pousadamaravilha) tem **massagem energética** com uso de pedras vulcânicas desde R\$ 260, na Pousada do Vale (@pousadadovalenoronha) há um spa no meio da selva com **massoterapia** (desde R\$ 220). ☑

RODRIGO

LOMBARDI

NO PAPEL

MAIS IMPORTANTE

DA SUA VIDA:

O DE PAI.

NA VIP DE AGOSTO, RODRIGO LOMBARDI CONTA COMO SE DESDOBRA PARA SER UM PAIZÃO. TAMBÉM TEM UM BATE-PAPO COM MAND BROWN, A MODA GÂNGSTER NA ALFAIATARIA E ESPECIAL PATERNIDADE. JÁ NAS BANCAS, TABLETS E SMARTPHONES, DISPONÍVEL TAMBÉM NA PLATAFORMA GOREAD.



VIP

IMPORTANTE,
INTELIGENTE,
INTERESSANTE.

SALADA CROCANTE

Os Chips de Coco BOA FORMA para Flormel (R\$ 4, o saquinho de 20 g) – nas versões original e com gengibre – vão bem sozinhos (como snack saudável) ou acompanhados. Experimente colocar no iogurte, no mingau ou numa salada. Eles acrescentam sabor e crocância. Hum... delícia!

